



日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもに体の調子 を ととの える(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
1	火	パン （乳・卵抜き）		照り焼きチキン	ミネストローネ コールスローサラダ	にじつせいきなし 二十世紀梨	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく	パン じゃがいも こめコマカロニ さとう	ドレッシング	小学校 657 中学校 789	小学校 24.0 中学校 28.1	小学校 21.6 中学校 24.9	小学校 3.3 中学校 3.9	●9月の給食のめあてについて…豊かな自然に恵まれた鳥取県には、山の幸、海の幸と多くの特産物があります。11日には、「とっとり県民の日献立」として、ふるさととつとりを意識した献立を考えました。この機会に鳥取県について考えてみませんか。
2	水	ご飯		いわし団子	なすのみそ汁 こんにゃくのきんぴら		いわし みそ あつあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん たけのこ	しょうが たまねぎ ごぼう なす はくさい	こめ パンこ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	689 799	27.8 31.9	23.2 26.6	2.2 2.9	●いわしについて…いわしなどの青魚には、記憶力を高める「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や、血液をサラサラにする働きがある「EPA(エイコサペンタエン酸)」という栄養素が含まれています。成長期の児童生徒のみなさんに積極的に食べてほしい魚です。
3	木	ご飯		豚肉の チリソースがらめ	白ねぎの中華スープ きくらげの和え物		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ	えのきたけ しろねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう	あぶら	579 657	26.5 30.0	13.3 14.6	1.9 1.5	●白ねぎについて…鳥取県の特産物であり、約10種類の品種を使い分けて栽培されています。春ねぎ、夏ねぎ、秋冬ねぎと周期栽培されおり、年中甘くて、おいしいものが食べられます。
4	金	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	沢煮椀 スタミナ納豆		さわら ぶたにく とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しょうが	たけのこ だいこん ごぼう にんにく	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	692 803	33.2 38.1	23.3 26.7	1.8 2.1	●沢煮椀について…千切りに切った野菜と肉など多くの食材を使った汁物を「沢煮椀」と言います。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったことが由来です。今日は、豚肉、にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼう、こまつなを入れてつくりました。
7	月	くりご飯		さばの 甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ しろねぎ えだまめ だいこん	こめ くり さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	661 806	26.0 31.1	20.1 23.2	2.8 3.4	●くりについて…くりは、秋の味覚を代表する食べ物です。一般的にくりの皮だと思われている鬼皮が「果肉」にあたる部分で、鬼皮をむき、渋皮つきのものが「種」です。今日は、くりご飯をつくりました。ほくほくとした優しい甘みを感じ、季節のめぐみをじっくり味わいましょう。
8	火	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	コンソメスープ ごぼうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンピース キャベツ	たまねぎ にんにく スイートコーン しょうが きゅうり ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	617 735	27.1 31.6	23.3 26.6	3.2 3.8	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかむことであごの周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり、発音がきれいになったりします。今日は、ドライカレーに使われているだいず、ごぼうサラダのごぼうなどをとくに意識して、よくかんで食べましょう。
9	水	ご飯		若鶏肉の ねぎだれかけ	にらのすまし汁 こまつなの和え物		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	こめ さとう かたくりこ		593 683	23.3 26.7	15.4 17.2	2.4 2.8	●こまつなについて…こまつなは、骨や歯を丈夫にするカルシウムという栄養素が豊富に含まれています。カルシウムは、成長期のみなさんに欠かせない栄養素の一つです。普段の食事でもカルシウムが含まれる食べ物を意識して食べましょう。
10	木	ゆかり ご飯		かれいのから揚げ	なめこ汁 高野豆腐の含め煮	おむすび のり	かれい みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ こまつな いんげん はくさい	だいこん なめこ たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	617 713	27.5 31.6	16.6 18.8	2.7 3.4	★防災給食献立★…毎年9月10日は 鳥取市防災の日です。市民一人ひとりの防災意識向上や、災害に対する備えを考える日です。今日は、保存が長くできる高野豆腐や、備蓄できるのり、ゆかりふりかけを使った献立です。おいしく食べながら、もしもの時の食への備えについて考えてみましょう。
11	金	上寺地米 ご飯		とっとり焼肉	酒ノ津わかめのスープ 梨入りフルーツミックス		ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ なし パイン おうとう	たまねぎ だいこん にんにく エリンギ しょうが えのきたけ しろねぎ	こめ くらまい さとう ゼリー じゃがいも	ごまあぶら	612 701	22.6 25.8	14.9 16.6	2.0 2.7	★とっとり県民の日献立★…9月12日は、「とっとり県民の日」です。今日は明日の県民の日にちなみ、鳥取県内の食べものをたくさん献立に取り入れました。学校給食を通して、ふるさととつとりをもっともっと好きになってほしいと願っています。
14	月	ご飯		豆腐ハンバーグ	たまねぎのみそ汁 ピーマンとなすの煮びたし		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ はくさい なす	こめ パンこ さとう かたくりこ	ごまあぶら	652 751	27.1 31.1	17.5 19.5	2.6 3.1	●豆腐について…豆腐は煮た大豆を搾って作った豆乳に、にがりを加えて固めたものです。豆腐1丁に対して、およそ400粒の大豆が必要です。豆腐に含まれるレシチンは、脳のはたらきを活発にしたり、肌の健康を保ったりします。

※太字の食材は青谷町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで献立表「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

令和8年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだいい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・ は 園 を つ っ く る (赤)		おもとに体の調子を と と の え る (緑)		おもとに熱や力の も と に な る (黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
15	火	大山小麦 キャロットパン		さけの コーンフ레이크焼き	グリーン豆乳ポタージュ ジャーマンながいも		さけ ウインナー ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	キャロットパン コーンフ레이크 ながいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 709	小学校 28.2	小学校 29.3	小学校 3.1	●さけについて…さけは、ビタミン類が豊富な魚で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや胃腸を温めたり、血行をよくしたりするビタミンEも多く含まれます。「疲労回復のビタミン」と言われるビタミンB1も多く含まれています。
16	水	ご飯		サムギョプサル	トックスープ キャベツのナムル		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう もやし	にんにく ほししいたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう トック	ごま ごまあぶら	616	27.3	13.6	2.4	●サムギョプサルについて…サムギョプサルは、韓国の肉料理です。今日の給食では、豚ロース肉を、にんにくやみそを合わせた特製たれに漬けて香ばしく焼き上げました。また、韓国のおもち「トック」を入れたスープもつくりました。
17	木	ご飯		はまちの レモンソースかけ	塩こうじスープ れんこんの炒め物		はまち ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ いんげん	レモン たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう かたくりこ しおこうじ	ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	646	23.4	17.3	1.9	●はまちについて…はまちは、良質なたんぱく質とともに脂質もあり、うま味のあるおいしい魚で、鳥取県で多く水揚げされています。はまちのような成長や、魚の大きさにより名前がかわる魚を「出世魚」と呼びます。
18	金	ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうのツナ和え	なし 梨 シャーベット	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら オリーブあぶら なしシャーベット	677	23.8	21.8	2.6	●若鶏肉の竜田揚げについて…竜田揚げの名前の由来は、奈良県の「竜田川」からきており、お肉の赤色と片栗粉の白い模様が、川にながれる紅葉のように見えることからこの名前がついたそうです。
24	木	ご飯		しいらの 甘みそかけ	きくらげのスープ さといものうま煮		しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな えだまめ しろねぎ	しょうが きくらげ たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら	632	27.2	15.4	2.3	●しいらについて…しいらは、温かい海に生息する大型の回遊魚です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、海外でも広く親しまれている魚です。今日は、鳥取県産のしいらをからっと油で揚げて、甘辛いみそだれをかけました。
25	金	上寺地緑米 ご飯		豚肉の 梨ソース炒め	月見団子汁 チンゲンサイのおかか和え	お月見 デザート	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ なし キャベツ もやし だいこん えのきたけ	こめ みどりまい かたくりこ かぼちゃだんご ゼリー	あぶら ごまあぶら	658	24.7	14.5	1.8	★月見献立★…お月見とは、1年のうちで最も空がきれいに見える旧暦の8月に、明るく美しい月を眺めたり、秋の収穫に感謝したりする行事で、「十五夜」ともいいます。お月見は、芋や団子、枝豆などその年に収穫できた初ものをお供えします。
28	月	ご飯		いわしのトマト煮	けんちんみそ汁 切干大根のソース炒め		いわし みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら トマト	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	564	20.4	16.0	2.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は「切干大根」です。大根を細切りにして天日干しした保存食です。切干大根はかみ応えがあり、自然にかむ回数が増える食材です。食材のうまみを感じながらしっかりと食べてみましょう。
29	火	大山小麦 黒糖パン		しゅうまい	塩ラーメン きゅうりの中華和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	しょうが はくさい たけのこ スイートコーン	こくとうパン ラーメン さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	651	25.8	21.1	3.4	●黒糖について…黒糖は、サトウキビのしぼり汁をそのまま煮つめて固めた砂糖です。カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。今日は、黒糖が練りこまれた大山小麦黒糖パンです。
30	水	ご飯		かぼちゃコロッケ	秋の実りカレー まめまめサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ スイートコーン えだまめ	たまねぎ なし エリンギ にんにく きゅうり	こめ パンこ こむぎこ さつまいも かたくりこ	あぶら	670	18.4	17.9	2.5	●秋の実りカレーについて…「実りの秋」、「収穫の秋」といわれるほど、秋は1年の中で食べ物がたくさん収穫される時期です。今月の給食でも旬の食材をたくさん取り入れています。今日は、秋の食材たっぷり入れたカレーをつくりました。秋を感じながらおいしくいただきます。

※太字の食材は青谷町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで献立表「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。