



日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群 (肉・魚・豆・豆腐類)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・いも類・砂糖)	6群 (油脂)				
1 木	★今月のめあては「元気なからだをつくろう！」 食欲の秋と言われるように、米やさつまいも、栗、さんま、さば、きのこ、柿など、おいしいものがたくさんとれる実りの秋がやってきました。秋の恵みに感謝しながら、しっかり食べて、勉強に運動に実りある秋を元気に過ごしましょう。 給食でも、秋がいっぱいつまった献立が登場します。お楽しみに♪	ごはん		いかフライのタルタルソースかけ	とうふとなめこのみそ汁 くずきりの煮びたし	いか みそ たまご あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ こまつな	らっきょう たまねぎ なめこ はくさい	ごはん くずきり こむぎこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	小学校 715	26.5	399	2.1	
2 金	★スピトン汁 ほうれんそうを英語名でスピナッチと言います。そして豚をトンと呼び上二文字をとってスピトン汁です。みんなに親しみやすく、楽しいネーミングです。覚えてくださいね！	ごはん		豚肉とごぼうのかみかみつくね	山の恵みのさといも汁 じゃこおひたし	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんどう にんじん はねぎ	しょうが バイン もも たまねぎ わらび なめこ ごぼう はくさい だいこん	ごはん こんにゃく ゼリーの葉 さとう でんぷん さといも	ごまあぶら	671	24.1	323	2.1	
5 月	★さといも 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わったと言われています。山ではなく畑で栽培されていたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。	鮭わかめごはん		揚げじゃがと大豆のくるみがらめ 小松菜のオイスター炒め	スピトン汁	ぶたにく さけ みそ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんどう こまつな	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ えのき	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら くるみ ごま	737	25.7	373	2.5	
6 火	★りんご りんごは、栄養価が高く、「一日一個のりんごは、医者を選ばせる」と言われています。りんごの美味しい季節になり、いろいろな種類のりんごがたくさんあります。いろいろと食べ比べをしてみてくださいね。	ごはん		さばのカレー焼き	さといものうま煮 ほうれんそうのいそか煎え	さば かんとどき ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんどう いんげん	たまねぎ しょうが きゃべつ しいたけ もやし	ごはん さといも さとう こんにゃく	あぶら	665	31.0	283	2.6	
7 水	★目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に倒すと眉毛と目の形になることから、この日になったそうです。今日は目に大切な栄養素のビタミンAたっぷり、にんじんごはん（あかねごはん）です。	ごはん		ミートローフ	ポトフ 卵サラダ	とりく ウィナー ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん いんげん パセリ	じゃがいも だいこん しめじ たまねぎ りんご コーン	パン パンこ じゃがいも	マヨネーズ	667	32.3	327	2.7	
8 木	★ごぼう 日本へは平安時代に中国から薬草として伝わったと言われています。日本ではいろいろな料理に調理され食べられています。ごぼうを食用としているのは日本ぐらいで、中国では主に漢方薬として使われています。	あかねごはん		いかのねぎ焼き	きのこのみそ汁 野菜の塩麹炒め	いか あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あさやがとうがらし ピーマン	たまねぎ にんにく もやし ブルーベリー しろねぎ エリンギ えのき しめじ なめこ	ごはん さとう オリーブオイル ごまあぶら	658	31.3	386	2.1		
13 火	★ウインナー ソーセージは太さによって種類が分かれます。20ミリ未満は「ウインナー」、20ミリ以上36ミリ未満「フランクフルト」、36ミリ以上は「ポロニア」と決まっています。	ごはん		豚肉とごぼうのかみかみつくね	山の恵みのさといも汁 じゃこおひたし	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんどう にんじん はねぎ	しょうが バイン もも たまねぎ わらび なめこ ごぼう はくさい だいこん	ごはん こんにゃく ゼリーの葉 さとう でんぷん さといも	ごまあぶら	780	27.6	343	2.4	
14 水	★さわら ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油がのってコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。	揚げパン		ウインナー	根菜入りミネストローネ 海そうサラダ	きなこ ウインナー ベーコン だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	じゃがいも たまねぎ にんにく きゃべつ ごぼう コーン	パン さといも マカロニ さとう	あぶら	611	23.3	322	2.9	
15 木	★さつまいも さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日は、さつまいも汁が登場です。秋の味たっぷり給食、楽しんでください。	ごはん		さわらのバジル焼き	かきたま汁 五目ひじき	たら とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん バジル はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう かき しめじ	ごはん でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	647	28.6	365	2.0	
16 金	★さつまいも さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日は、さつまいも汁が登場です。秋の味たっぷり給食、楽しんでください。	吹き寄せごはん		もさえびから揚げ	さつまいも汁 もやしのカレー炒め	もさえび とりく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんどう	しめじ しょうが だいこん もやし ごぼう きゃべつ	ごはん でんぷん さとう さつまいも	あぶら くり ぎんなん	666	23.7	721	2.7	
												768	27.4	844	3.2	



日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g							
19月	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、河原町で栽培されている「梅」と佐治町の「赤梨」登場です。</p>	ご飯		若鶏の梅肉ソースかけ	あったかきのこ汁 ゼロなっしー和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しょうが えのき なめこ うめ だいこん なし	ごはん さとう でんぷん	あぶら	672	27.2	289	1.9
20火		ご飯		ふわふわ鶏の具 丼の具	ビーフンスープ 大学芋		とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ちんげんさい	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ	ごはん さとう みずあめ ごま さつまいも でんぷん	あぶら ごま	740	22.9	345	1.9
21水	<p>★鮭 鮭は川で生まれ、海で育ち、3年～4年後の秋に生まれた川にもどってきて、卵を産んで一生を終えます。鮭やます特有の生活形態で、生まれながらの川のプロクトンの真実を覚えているからだとされています。</p>	大山小麦 コッペパン		さけのチーズフライ	秋のクリームシチュー 赤いかドレッシング炒め	さけ とりにく いか	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム わかめ	パセリ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きやべつ コーン	パン パンこ さつまいも	あぶら	666	30.1	385	2.7	
22木	<p>★納豆 原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。今回は、中部の味「本家スタミナ納豆」が登場します！</p>	ご飯		本家スタミナ納豆	五目煮 小松菜のおかかマヨ	とりにく なっとう さつまあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん いんげん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ ごぼう もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	708	29.8	314	2.2	
23金	<p>★キムチ とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたかき出ます。今日はキムチ入り豚汁です。とうがらしの辛さをあたたため、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。</p>	ご飯		かれいのから揚げ	キムチ豚汁 高野豆腐の煮物	かれい さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう たけのこ グリーンピース	ごはん でんぷん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	707	28.3	377	2.4	
26月	<p>★りっちゃんサラダ 小学校1年生の国語の教科書に出てくる『サラダでげんき』のりっちゃんか病気のお母さんを元気にしたいと想いをこめてつくったサラダの登場です。りっちゃんのつくったサラダで母さんは元気になりました。</p>	ご飯		たららのコーンマヨネーズ焼き	ドラゴンボールカレー りっちゃんサラダ	たら かつおぶし にくだんご ハム うすらたまご いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ コーン きゃべつ なし	ごはん さとう しらたまだんご ごはん	あぶら ドレッシング マヨネーズ	754	33.1	332	2.8	
27火	<p>★みそ みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。</p>	ご飯		チキンみそカツ	もすく汁 きんぴらごぼう	とりにく たまご かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう えだまめ	ごはん さとう こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	640	29.1	284	2.1	
28水	<p>★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音ははっきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！</p>	米粉パン		オムレツきのこソースかけ	クリームスパゲッティ 大粒のドレッシング炒め	たまご ベーコン やきぶた	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん いんげん	エリンギ しめじ まいたけ コーン たまねぎ はくさい だいこん	パン スパゲッティ ペにいもチップ	あぶら	678	30.1	369	2.7	
29木	<p>★さんま さんまは『秋刀魚』と書くように、秋においしく、刀のような形の魚です。さんまには、脳の働きをよくするDHAがたっぷり含まれています。今日は、かば焼きにしました。</p>	ご飯		さんまのかば焼き	秋野菜のみそ汁 くきわかめの炒め物	さんま あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しょうが はくさい なまこ	ごはん でんぷん さとう さとう	あぶら ごま	679	22.4	325	2.4	
30金	<p>★ハロウィン キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」の前夜祭で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。ハロウィンの由来は、古代ケルトで行われていたお祭りにあります。今日は、ハロウィンでかぼちゃパンです。</p>	チキンライス		かぼちゃの肉みそかけ	パイザンヌスープ 白玉フルーツ	とりにく みそ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース えだまめ みかん かぶ パイン もも	ごはん はちみつ さとう サイダー しらたまだんご じゃがいも	あぶら	756	25.7	279	2.8	

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。