



10月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	こまつなのみそ汁 だいこんの炒め煮		ちくわ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん しょうが	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 673	小学校 24.7	小学校 18.6	小学校 2.9	●こまつなについて…こまつなは、ビタミン類や無機質の鉄分やカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは、歯や骨をつくるための材料になり、成長期に摂取してほしい栄養素のひとつです。
3	火	ごはん		さんまの塩焼き	いものこ汁 ほうれんそうのおかか和え	つきみだいふく 月見大福	さんま とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ だいこん キャベツ	ごはん さとう さといも つきみだいふく		小学校 736	小学校 29.5	小学校 19.7	小学校 2.2	★月見献立★…10月4日は十五夜です。中秋の名月ともいわれ、秋の豊作に感謝してさといもや団子などを供える風習があります。今日は、秋に水揚げされるさんまを塩焼きにし、鳥取市産のさといもを使ったいものこ汁の献立です。一日早いですが、月見献立にしました。秋の美りに感謝していただきましょう。
4	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	ハムとキャベツのスープ コーンサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 547	小学校 24.6	小学校 18.5	小学校 3.2	●だいずについて…今日は、鳥取県産のだいずでチリコンカンを作りました。だいずは、10月から12月にかけて収穫されます。「畑の肉」と呼ばれるほど良質のたんぱく質を含んでいて、筋肉などの体をつくるもとになります。
5	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	なめこのみそ汁 ひじきとベーコンのうま煮		とりにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	なめこ だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 721	小学校 26.1	小学校 26.4	小学校 2.3	●なめこについて…なめこは全体がぬめりで覆われていて、つるんとしたのどごしと歯触りが特徴です。なめこのぬめりはムチンという成分で、食べ物の消化や吸収を促すなど腸の活動を助けてくれるはたらきがあります。
11	水	こめこ 米粉パン		かぼちゃコロッケ	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 618	小学校 26.5	小学校 20.9	小学校 3.1	●かぼちゃについて…かぼちゃは、ビタミンCやE、カロテンなどのビタミン類を多く含んでいます。カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。また、ビタミンEには血液の流れをよくし、体を温めるはたらきがあります。
12	木	ごはん		さばのみそ煮	あご竹輪のすまし汁 炒りどり		さば あごちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ たけのこ れんこん えだまめ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 605	小学校 24.1	小学校 14.4	小学校 2.6	●あご竹輪について…山陰地方では、飛魚のことを「あご」と呼び親しまれています。だしがよく出るので、「あご竹輪」や「あごだし」などにも加工されています。今日は、すまし汁に「あご竹輪」を入れました。あごのだしを味わって食べてください。
13	金	ごはん		ハムステーキ	きのこたっぷり梨カレー 切り干大根のサラダ		ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン	しめじ エリンギ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん スイートコーン	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら	小学校 729	小学校 24.2	小学校 19.7	小学校 2.9	●きのこたっぷり梨カレーについて…今日のカレーには、秋の味覚であるしめじやエリンギなどのきのこやさつまいも、鳥取市産の梨ピューレを入れました。きのこには、腸をきれいにする食物繊維やエネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。
16	月	ごはん		玄米入りつくね	秋なすのみそ汁 ピリ辛れんこん炒め	ちゅう (中) あかなし 赤梨	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	たまねぎ れんこん なす (中)あかなし	ごはん げんまい こんにやく さとう やきふ	あぶら	小学校 624	小学校 22.4	小学校 15.9	小学校 2.4	●秋なすについて…なすは夏から秋にかけて収穫されますが、秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなります。なすには、ナスニンが含まれており、体の免疫力を高めたり、肌の調子をよくするはたらきがあります。今日は、鳥取市産の秋なすのみそ汁に入れています。
17	火	ごはん		はまちのらっきょうソースかけ	豚汁 ひじきの炒り煮		はまち ぶたにく ちくわ みそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	らっきょう だいこん しろねぎ	ごはん さとう こんにやく こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 691	小学校 25.7	小学校 21.9	小学校 2.3	●らっきょうについて…鳥取市福部町では、砂丘らっきょうの栽培が盛んです。らっきょうは暑い夏に植え付けを行い、秋には紫色のきれいな花が咲きます。らっきょうには、血液をサラサラにしたり、疲れた体を元気にしたりする効果があります。今日は、揚げたはまちにらっきょうを入れたソースをかけました。

※太字の食材は鳥取市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。



10月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
18	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	しめじとさつまいもの シチュー ごぼうサラダ		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	コッペパン さつまいも	あぶら ごま ドレッシング	小学校 636	小学校 25.9	小学校 24.3	小学校 2.9	★かみかみ献立★ …毎月8のつく日は、かみかみ献立としてかみごたえのある食材を献立に取り入れています。サラダに使用しているごぼうは、秋が旬の食材で、食物繊維が多く、かみごたえがあります。歯やあごを丈夫にするために、よくかむことを意識して食べましょう。	
19	木	ごはん		わかどりにく 大山 ブルーベリーソースかけ	白ねぎとベーコンのスープ ほうれんそうの アーモンド和え		とりにく ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン はくさい キャベツ しろねぎ ブルーベリー	ごはん はるさめ さとう でんぶん	アーモンド	小学校 600	小学校 23.8	小学校 15.8	小学校 2.0	★ふるさと鳥取のお宝献立★ …今月のお宝食材は「大山ブルーベリー」です。ブルーベリーは、6月中旬から9月下旬に収穫されます。ブルーベリーの紫色には、アントシアニンという色素が含まれており、目の疲れを取り、視力回復に役立ちます。大山で収穫された甘酸っぱいブルーベリーをソースにして鶏肉にかけました。	
20	金	ごはん		さけの塩焼き	けんちん汁 さといものみそ煮	(小) あななし 赤梨	さけ とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ (小)あかなし	ごはん さといも さとう こんにゃく	あぶら	小学校 617	小学校 28.4	小学校 12.3	小学校 2.7	●さといもについて…さといもは、ほくほくとした食感やぬめりが特徴で、煮物や汁物に使われます。さといもの独特のぬめりは、ガラクトンという成分で、免疫力を高め、病気にかけにくくするはたらきがあります。	
23	月	ごはん		いわしの梅煮	かぼちやの豆乳みそ汁 五目煮	(小) りんごの タルト	いわし みそ あぶらあげ とうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう かぼちゃ ねぎ にんじん	だいこん しめじ うめ たけのこ ごぼう	ごはん さとう こんにゃく (小)りんごの タルト	あぶら	764	27.3	21.3	2.7	●いわしについて…いわしなどの青魚の脂にはDHAやEPAが含まれており、血液をサラサラにしたり、脳を活性化にしたりするはたらきがあります。また、梅干しには殺菌や食欲増進、疲労回復などに役立つクエン酸が含まれています。今日は、鳥取県産のいわしを梅煮にしました。	
24	火	ごはん		豚肉のキムチ炒め	チンゲンサイのスープ 大学いも		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にら チンゲンサイ にんじん とうがらし	たまねぎ キャベツ はくさい もやし きくらげ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	716	22.3	18.3	2.4	●さつまいもについて…さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれており、お腹の調子を整えたり、肌をきれいにしたりします。今日は、鳥取市賀露・湖山・末恒地区で、学校給食用に計画栽培されているさつまいもの「砂丘かんしょ」を大学いもにしました。ほくほくとした甘いさつまいもを味わってください。	
25	水	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	マカロニとブロッコリーの スープ りっちゃんサラダ	(中) りんごの タルト	とりにく ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ プロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう (中)りんごのタルト	オリーブあぶら	553	25.5	18.3	3.1	●りっちゃんサラダについて…小学校1年生が国語科で学習する「サラダで元気」にでてくる主人公のりっちゃんが、病気のお母さんのために作るサラダを給食で再現しました。サラダの中に何が入っているか、思い出しながら食べてみてください。	
26	木	ごはん		あじのおろし煮	塩ちゃんこ 金時豆の含め煮		あじ とりにく とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ	だいこん もやし にんにく えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう あぶら		699	31.3	15.7	3.4	★大相撲応援献立★ …日本の伝統的な文化である大相撲の鳥取場所が、今日鳥取市で行われます。そこで大相撲の応援献立として、力士が食べるちゃんこを塩味にしました。よく食べ、よく動くことで、力士の体には筋肉がつき、取り組みでも押し負けません。みなさんもしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。	
27	金	秋の香りごはん		かれのいから揚げ	ほうれんそうのかきたま汁 たことわかめの酢のもの		かれい たこ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら でんぶん こむぎこ さつまいも		633	27.4	16.7	3.8	★秋の味覚献立★ …秋には、いもやきのこ、果物など多くの食材が旬を迎えます。今日の秋の香りごはんは、さつまいもやしめじなど秋の味覚を入れた炊き込みごはんです。秋の美りを味わいましょう。	
30	月	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	とりっこ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな とうがらし	らっきょう たまねぎ ごぼう しょうが だいこん えのきたけ はくさい	ごはん さとう あぶら でんぶん さつまいも		639	23.4	14.3	2.4	●とりっこ汁について…とりっこ汁には、鳥取県産の鶏肉やだいこん、さつまいもなど鳥取で作られた食材がたくさん詰まっています。地元の生産者の方々に感謝していただきましょう。	
31	火	ごはん		たらのフライ	酒ノ津わかめのスープ だいこんのツナサラダ		たら とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん キャベツ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ		595	22.9	13.6	1.9	●たらについて…たらは、白身の魚で、あっさりとして、味にくせがないため、汁物や鍋の具材として使われることが多いです。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをフライにしました。	

※太字の食材は鳥取市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。