



日	曜日	献立の主題とメッセージ TORIきゅうちゃん なっしちゃん	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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								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	水	★7・8月の給食目標について 7.8月の給食目標は、「夏を元気に過ごそう」です。暑い中での登下校ですが、夏ならではの楽しみもあります。3回の食事を大切に、素敵な思い出をつくりましょう。	大山小麦 コッペパン		鹿野地鶏ピヨ のから揚げ	ミネストローネ ひじきサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	トマト パセリ なつみかん にんにく キャベツ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	コッペパン でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら さとう	小学校 708 中学校 837	27.2 31.4	301 322	3.1 3.7	
2	木	★なすについて なすは、伝来して1200年以上もの歴史があります。なすの形には、細長いもの、丸いもの、たまご型など、その地の風土に適した形になっています。調べてみてください。	ご飯		しいらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	なすのみそ汁 切干大根の炒り煮	しいら とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん	なす たまねぎ しろねぎ えだまめ	こめ さとう きりぼしだいこん	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	571 682	26.6 31.4	308 327	2.3 3.1		
3	金	★とうもろこしについて とうもろこしのひげは、粒とつながっているため、ひげと粒の数は同じです。とうもろこしは、世界三大作物のひとつで、食べるのはもちろん、燃料にも使われています。	ご飯		揚げぎょうざ	コーンの中華スープ パンサンスー	ふたにく とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん きくらげ スイートコーン	キャベツ えのき たまねぎ もやし にんにく しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら	634 729	19.6 21.4	295 310	3.3 3.6		
6	月	★星空舞について 星空舞は、星取県(鳥取県)が開発した新しいお米です。炊きあがったご飯は、つやや光沢があることから、「星のように輝く米」ということでこの名前がつけられています。	星空舞 ご飯		さばの塩焼き	新じゃがのそぼろ煮 夏大根のこんぶ和え	さば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん こんぶ	たまねぎ きぬさや だいこん スイートコーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	594 703	25.6 29.5	264 271	2.2 2.3		
7	火	★七夕献立について 七月七日は七夕です。昔、七夕の夜に、小麦粉と米の粉を練って細くひも状にしたものを厄払いの意味で食べていました。それが七夕にそうめんを食べる由来です。	星空舞の ゆかり ご飯		豚肉のおろし だれかけ	七夕そうめん あなごのうざく	ふたにく あぶらあげ あなご とうにゅう	ぎゅうにゅう しそ にんじん オクラ キャベツ	だいこん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ そうめん さとう お星さまタルト	あぶら	696 768	26.8 29.3	392 376	2.8 3.4		
8	水	★かみかみこんだて 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「あご(飛魚)」です。よく噛むことは、歯を丈夫にしたり、顎の発育を助けたりします。	大山小麦 コッペパン		あごのフライ	アスパラガスのスープ なすのトマト煮	あご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン トマト	アスパラガス なす にんにく エリンギ ズッキーニ たまねぎ	コッペパン パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	569 740	24.2 32.8	281 299	3 3.8		
9	木	★かぼちゃについて かぼやのわたは、調理の際、捨てると思いますが、実はかぼや全体の中で栄養価が高い部分です。疲労回復の効果があるので、なるべく捨てずに食べましょう。	星空舞 ご飯		豆腐ハンバーグ	かぼちゃのみそ汁 ほうれんそうのごま和え	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん あぶらあげ みそ	かぼちゃ しいたけ ほうれんそう しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう	すりごま	661 783	27.9 32.3	341 364	2.3 2.7		
10	金	★とと(魚)の日について 毎月10日は魚の日ということで、今月は「境港サーモン」のメンチカツを取り入れました。境港サーモンは、日本海で養殖されます。鳥取の自然に感謝していただきましょう。	星空舞 ご飯		境港サーモンの メンチカツ	オニオンスープ 夏野菜ソテー	さけ たら ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン キャベツ スイートコーン	たまねぎ レタス キャベツ こむぎこ	こめ パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	613 736	23.8 28.0	275 286	2.6 3.5	
13	月	★酒ノ津わかめについて 学校給食に使用しているわかめは、気高町酒津で採られたものを使っています。わかめには、歯や骨をつくるカルシウムが多く含まれています。	ご飯		かれの から揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 きゅうりの梅和え	かれい みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	559 668	23.5 27.3	291 304	2.5 3.0	
14	火	★オクラについて オクラのぬめりは、食物繊維でお腹の調子を整えるはたらきがあります。ビタミンCも多く含んでいるので、夏バテ回復の強い味方です。	ご飯		豚肉のハニー マスタード ソースかけ	オクラのコンソメスープ さやいんげんのソテー	ふたにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん きやいんげん スイートコーン	たまねぎ だいこん えのきたけ エリンギ	こめ はちみつ マスタード オリーブあぶら	546 648	24.0 27.7	275 284	2.3 2.7		

☆太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。



		 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	茶		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		Kcal	g	g	g
								1群(肉・魚・豆・豆腐)	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)				
15	水	<p>★ ほたてについて</p> <p>ほたては、成長期に必要なたんぱく質を多く含みます。また、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB2も多く含んでいます。今日は、パイヤベースに入れました。</p>	 大山小麦 コッペパン	 チリコンカン	ブイヤベース フルーツミックス	だいず ぎゅうにく ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん ブロッコリー にんにく すいか バインアップル	たまねぎ にんにく ナタデココ	コッペパン でんぶん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	596	27.3	309	3.3		
16	木	<p>★ 夏野菜カレーについて</p> <p>今日のカレーには、にんにく、アスパラガス、なす、えだまめ、トマトなど夏野菜を使っています。夏野菜には、夏を元気に過ごすために必要な栄養素が含まれます。</p>	ご飯	 たらのフライ	夏野菜カレー らっきょうサラダ	たら ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たら	にんじん アスパラガス トマト らっきょう	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり キャベツ えだまめ	ごめ パンこ こむぎこ でんぶん ぶどうパー	あぶら	小学校 730 中学校 871	24.2	302	2.6		
17	金	<p>★ とっとりふるさと探検日★</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、「とっとりふるさと探検日」として、市内をはじめ、県内で生産加工されたものを紹介します。今月は「塩こうじ」です。</p>	ご飯	 さわらの塩こうじ焼き	にらのみそ汁 ゴーヤチャンブルー	さわら みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にら ゴーヤ	たまねぎ ごめ じゃがいも しおこうじ さとう	あぶら	601	26.7	317	2.3			
20	月	<p>★ キムチスープについて</p> <p>キムチに使われているとうがらしには、胃液の分泌をよくし、たんぱく質の消化をよくするはたらきがあります。食欲増進効果をねらって献立に取り入れました。</p>	ご飯	 ブルコギ	キムチスープ 温ナムル	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな もやし	キャベツ なし しょうが しめじ ばくさいキムチ たまねぎ	ごめ さとう ごま ごまあぶら	ごまあぶら	580	25.8	301	3.2		
21	火	<p>★ 梅について</p> <p>梅干しを食べる習慣があると胃腸の働きが良くなります。梅干しに含まれるクエン酸や食物繊維などにより食べた物の消化吸収を促します。</p>	ご飯	 いわしの梅煮	雨滝ゆばのすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め	いわし ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまなとうがらし	うめ たまねぎ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	605	24.9	380	2.4		
22	水	<p>★ さらさらサラダについて</p> <p>たまねぎには、血液をさらさらにするはたらきがあります。今日は、地元産のたまねぎをたくさん使ったサラダにしたので、「さらさらサラダ」と名前をつけました。</p>	 大山小麦 コッペパン	 星のコロッケ	はるさめスープ さらさらサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ きゅうり	たまねぎ レタス きゅうり	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ はるさめ	あぶら オリーブあぶら さとう	635	21.9	295	3.2		
25	火	<p>★ とうがんについて</p> <p>とうがんは、冬に瓜と書きますが、夏が旬です。90パーセントが水分です。ビタミンCを多く含み、夏かせなどの感染症を予防するはたらきがあります。</p>	ご飯	 さばの甘みそかけ	とうがんのすまし汁 ピーマンのしょうが炒め	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ とうがん たけのこ しょうが	ごめ さとう ぶどうゼリー こんにやく やきふ	あぶら	608	25.4	272	2.6		
26	水	<p>★ いわしについて</p> <p>いわしなどの青魚の脂にはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする効果があります。今日のは鳥取県産です。</p>	 大山小麦 コッペパン	 いわしのトマト煮	じゃがいものカレー煮 夏だいこんのサラダ	いわし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト にんじん きくらげ	たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう ドレッシング こんにやく	あぶら	682	29.1	480	1.9		
27	木	<p>★ いかについて</p> <p>いかは、世界に約500種類、日本近海に約130種類以上生息しています。いかには、疲労回復効果のあるタウリンが多く含まれています。</p>	ご飯	 ハムステーキ	いか団子のスープ 茎わかめのソテー	チキンハム いか とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん えのき しろねぎ キャベツ	ズッキーニ えのき もものタルト	ごめ さとう もものタルト	あぶら	651	26.0	356	3.1		
28	金	<p>★ かみかみこんだて</p> <p>毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「あじ」です。よく噛むことで、尾まで食べられます。</p>	ご飯	 あじのらっきょう南蛮	なすと油揚げのみそ汁 三色和え	あじ あぶらあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり らっきょう	なす たまねぎ きゅうり もやし	ごめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	587	25.6	298	2.2		

★太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。

令和2年度 7月 簡易給食献立予定表

鳥取市立鳥取市全域 学校給食センター

日	曜日	主食 <small>しゅ しよく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	汁物 <small>しるもの</small>	デザート	添加物 <small>てんか ぶつ</small>
27	月	コッペパン	牛乳	米粉マカロニのトマトスープ	豆乳プリンタルト	小魚
28	火	コッペパン	牛乳	スタミナ肉うどん	青梅ゼリー	ブルーベリージャム
29	水	コッペパン	牛乳	ビーフシチュー	みかんゼリー	
30	木	コッペパン	牛乳	具たくさんカレースープ	いちごの スティックケーキ	りんごジャム
31	金	コッペパン	牛乳	シーフードの 豆乳クリーム煮	ぶどうゼリー	さつまいもスティック

【今回の簡易給食献立予定表について】

※コッペパンは、乳・卵の入っていないものとなります。

※食物アレルギー対応献立表【詳細献立表】を毎月受け取りされています

ご家庭は、裏面をご覧ください。