

日曜日	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				
				主菜	副菜		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	きなこ揚げパン		いわしのトマト煮	ふるさと探検スープ チンゲンサイのソテー		いわし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ しろねぎ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	小学校 645	小学校 26.3	小学校 25.2	小学校 3.5	●市政の日について…10月1日は、鳥取市が誕生して135周年の日です。今日は、大人気のきなこ揚げパンと鳥取市学校給食オリジナルレシピふるさと探検カレースープです。鳥取市の誕生をお祝いしてしっかり食べましょう。
2	水	ごはん		豚肉の甘みそだれかけ	ふのすまし汁 高野豆腐の含め煮		ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう やきふ	あぶら	614	26.8	15.9	2.1	●高野豆腐について…高野豆腐は豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。発祥地が高野山だったことが由来です。乾燥した状態では軽いですが、調理すると汁をたっぷり吸いジュシーな食感になります。今日は、高野豆腐の含め煮にしました。
3	木	ごはん		はまちの照り焼き	はくさいのスープ きんぴらごぼう		はまち とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう こんにやく	あぶら	597	23.6	16.8	2.0	●はまちについて…はまちは成長によって、ツバス、はまち、めじろ、ふりと名前が変わる出世魚です。そのため、お祝い事などに縁起の良い魚として親しまれてきました。また、適度に脂がのっており、身が引き締まっているのが特徴です。
4	金	ごはん		ザンタレ	石狩汁 きゅうりの塩こんぶサラダ	ハスカップゼリー	とりにく さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ スイートコーン	しろねぎ だいこん きゅうり	こめ でんぶん こめこ さとう	ごまあぶら こんにやく ハスカップゼリー	720	26.9	22.6	2.6	★姉妹都市献立～北海道釧路市～★…今日は鳥取市の姉妹都市である北海道の釧路市が発祥のザンタレ、北海道を代表する郷土料理の石狩汁、デザートに世界で唯一北海道のみで栽培されるハスカップを使用したゼリーの姉妹都市献立です。北海道の味を楽しみながら食べてください。
7	月	ごはん		かれのいから揚げ	白ねぎのすまし汁 はるさめの炒め物		かれい ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ にんにく	こめ こめこ でんぶん はるさめ	あぶら	586	21.8	15.6	2.0	●はるさめについて…国産のはるさめは、じゃがいもやさつまいもなどのでんぶんから作られています。もちもちとした食感で火の通りが早く、冷めても硬くならないのが特徴です。学校給食でも、汁物や、サラダ和え物や炒め物など幅広い料理で使用しています。今日は、炒め物にしました。
8	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリソース肉団子	さつまいもの豆乳ポタージュ キャベツのソテー		ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン こめこ さとう さつまいも	あぶら	586	19.7	18.2	2.8	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかむことで、食材を小さくするので消化を助けたり、満腹感が増し食べ過ぎを防いだりします。飲み物で流し込んだり、急いで食べたりせずひと口30回かむことを意識してみましょう。
9	水	ごはん		焼肉	キムチスープ だいこんのサラダ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが	たまねぎ もやし キャベツ はくさい だいこん にんにく スイートコーン	こめ さとう タンメン	ごまあぶら	571	23.2	12.6	2.7	●キムチについて…キムチは栄養豊富な発酵食品で、乳酸菌やビタミン、食物繊維など健康に欠かせない多くの成分を含んでいます。キムチはもともと、朝鮮半島の代表的な漬物であり、野菜を塩漬けたものから始まったといわれています。今日は、スープに使用しました。
10	木	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 ながいものうま煮		さわら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ しおこうじ ながいも	あぶら	610	25.0	15.5	2.3	★魚の日献立★…毎月10日は、「10(と)の日」にちなんで、魚の日献立です。これは、全国水産物卸組合連合会が制定した日です。今日の魚は、「さわら」です。さわらはほっそりした体形から「狭い腹の魚」といわれており、それが転じて「さわら」と呼ばれるようになりました。
11	金	ごはん		チキンチキンごぼう	こまつなのすまし汁 はすのさんばい		とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ えだまめ はくさい れんこん キャベツ	こめ でんぶん こめこ さとう えだまめ	あぶら ごま	655	23.0	18.7	1.9	★姉妹都市献立～山口県岩国市～★…今日は、鳥取市の姉妹都市である山口県の岩国市の献立です。はすのさんばいとは、山口県の郷土料理です。れんこんとにんじんを酢で和えた料理でその由来は、「三杯酢」からきた説と中四国で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているといわれています。
15	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		揚げしゅうまい	しょうゆラーメン もやしナムル		ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ もやし たまねぎ キャベツ	パン こめこ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	680	26.4	25.4	4.0	●ラーメンについて…ラーメンの語源は、中国語で「小麦を引っ張ったもの」という意味の「ラーミン」です。中国語で「ラー」とは、「引っ張る」という意味で「ミン」は「小麦」を表しています。日本の食文化と融合して生まれた料理です。今日は、しょうゆラーメンにしました。
16	水	ごはん		秋さけのもみじ焼き	はくさいのすまし汁 ひじきの炒り煮		さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき さやいんげん	はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	577	24.2	15.4	2.1	★秋の味覚献立★…秋は、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などいわれています。今日は、秋さけのもみじ焼きです。にんじんをすりおろし、もみじの色に見立てさけと一緒に焼きました。にんじんが苦手な人も食べてみましょう。

※太字の食材は鹿野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。



10月の予定献立表

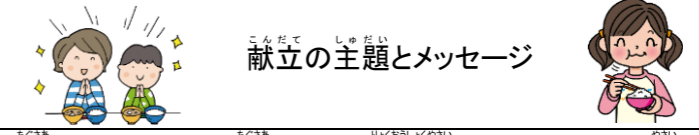
鳥取市の今月の給食めあて



元気なからだをつくろう



Main table with columns for date, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, and nutritional information. Includes detailed descriptions of each dish and their ingredients.



献立の主題とメッセージ

Vertical text columns providing thematic messages and nutritional information for each day's menu.

\*本日の食材は鹿野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。