



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう



Main table with columns for date, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food group, and nutritional value. Includes detailed descriptions of each meal and its components.

※太字の食材は国府町・福部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。



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
19	火	ごはん		コロッケ	あかもくのみそ汁 だいこんのべっこう煮	ぶたにく 豆腐 ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう あかもく	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ だいこん	ごめ じゃがいも パンこむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 623	小学校 19.8	小学校 19.0	小学校 2.2	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、とっとりふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、「あかもく」です。海そうの仲間であるあかもくを今日はみそ汁に取り入れました。	
20	水	大山小麦 コッペパン		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	野菜のスープ ジャーマンポテト	たら ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも あぶら	ノンエッグマヨネーズ	606	22.5	26.0	2.9	●たらについて…今日のたらは、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪分が少なく味にくせのない白身魚です。かまぼこなどの練り製品の原料としても利用されています。	
21	木	ごはん		わかどり肉の 白ねぎソースかけ	あご竹輪のすまし汁 ごぼうのごまサラダ	とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー ごぼう	にんにくしろねぎ たまねぎ はくさい キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	676	23.7	24.2	2.2	●あご竹輪について…鳥取県の特産品であるあご竹輪には、とびうおのすり身が練りこまれています。鳥取県では、とびうおは「あご」とも呼ばれています。今日はすまし汁の中に入っています。	
22	金	どんどろけ 飯		さばの塩焼き	いもこん汁 れんこんの煮物	どうふ あぶらあげ さば とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん しろねぎ れんこん キャベツ もやし	ごめ さといも こんにやく さとう	あぶら	577	26.0	16.3	2.9	★郷土料理献立★…今日は、鳥取の郷土料理を取り入れました。中でも「いもこん鍋」は江戸時代から伝わる鳥取市の郷土料理です。名前の通り、さといもやこんにやくを中心に、季節の野菜を煮込んで作ります。	
25	月	ごはん		肉団子	汁重 ほうれんそうの煮びたし	とりにく ほたてがい こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ	ごめ さといも こんにやく さとう	あぶら	613	25.6	13.9	2.6	★姉妹都市献立★…鳥取市と姉妹都市の郡山市の献立を取り入れました。「汁重」は郡山市で昔から食べられている郷土料理です。	
26	火	ごはん		はまちのフライ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	はまち あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ さとう	ごめ じゃがいも さとう でんぶん パンこむぎこ	あぶら	681	24.0	21.9	2.6	●ひじきについて…ひじきには、貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんに、しっかり食べてほしい食べ物のひとつです。	
27	水	大山小麦 黒糖パン		ハムステーキ	さつまいものポターージュ もやしのソテー	ハムステーキ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい しめじ もやし	こくとうパン さつまいも	あぶら	636	21.6	23.2	2.9	●もやしについて…もやしには、鉄分の吸収を助ける「ビタミンC」が豊富に含まれています。今日は、ハムと一緒に炒めました。	
28	木	ごはん		いか入りお好み焼き	なめこのすまし汁 だいこんのさっぱり和え	いか かつおぶし ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが スイートコーン だいこん	もやし なめこ しょうが たまねぎ キャベツ しろねぎ はくさい	ごめ さとう こんにやく こむぎこ ながいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	563	20.6	11.1	2.4	●なめこについて…なめこ特有のぬめり成分には、おなかの調子を整えてくれる効果があります。今日は、ぬめり成分を残さず食べられるなめこのすまし汁です。	
29	金	ごはん		わかどり肉の レモンソースがらめ	しろ 白ねぎのスープ チンゲンサイのキムチ炒め	とりにく 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン はくさい しめじ しろねぎ	ごめ でんぶん さとう	あぶら	594	28.8	15.5	2.7	●白ねぎについて…鳥取県では、品種を変えながら一年中白ねぎを栽培しています。土を寄せて株元に日が当たらないようにして、茎の白い部分が多くなるように育てます。	

※太字の食材は国府町・福部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。