



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 containing 16 rows of menu items, including main dishes, side dishes, and nutritional information. Each row includes a date, meal name, ingredients, and detailed nutrient data.

*太字の食材は河原町産、雨瀬町産、佐治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」をご覧ください。



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



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				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					
17	木	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	根菜のみそ汁 干草和え		ぶたにく みぞ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	こめ さつまいも	あぶら	小学校 590	小学校 23.2	小学校 11.7	小学校 2.3	●豚肉について…豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB2が多く含まれています。今日は、豚肉のスタミナ炒めです。しっかり食べてくださいね。	
18	金	むぎごはん	たらフライ	とっとりきくらげのスープ 野菜のソテー		たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ たまねぎ しろうなぎ コーン キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 583	小学校 21.3	小学校 14.4	小学校 1.7	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今日は、「きくらげ」です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。	
21	月	ごはん	はまちの 白ねぎだれかけ	のっぺい汁 こまつなの炒め物		はまち あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろうなぎ だいこん	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 611	小学校 22.8	小学校 17.1	小学校 2.2	●のっぺい汁について…のっぺい汁は、だいこん、さといも、にんじんなどの具材をしょうゆ味のだしで煮たものです。片栗粉でとろみをつけているため、だし汁が具材によく絡み、汁も冷めにくくなるので、体があたたまります。	
22	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	コーンコロッケ	コンソメスープ ごぼうサラダ		とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし はくさい たまねぎ ごぼう キャベツ	コッペパン ごまドレッシング こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	小学校 558	小学校 17.6	小学校 22.5	小学校 2.4	●ごぼうについて…ごぼうは、1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国の一部だけでしたが、現在では、独特の香りや歯ごたえがフランス料理などにも生かされているそうです。	
23	水	ごはん	さばの塩焼き	もずくのすまし汁 じゃがいものそぼろあんかけ		さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ グリーンピース しょうが	こめ じゃがいも じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	小学校 586	小学校 24.0	小学校 14.2	小学校 2.1	●じゃがいもについて…じゃがいもは、給食でもよく登場する野菜です。和食、洋食と様々な料理に使われます。ビタミンCが多く含まれているので、風邪を予防する働きがあります。	
24	木	ごはん	鶏肉の レモンソースがらめ	なめこのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ たまねぎ しろうなぎ だいこん	こめ じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 680	小学校 26.9	小学校 21.3	小学校 2.4	★環食献立について★…今日は、環境にやさしい食事について考える「環食献立」を取り入れました。保存食材の切干大根を使用しました。乾物は、保存期間が長いので、腐らずに使い切ることができ、食品ロスが少ないです。	
25	金	ごはん	ハムステーキ	ポークカレー フルーツミックス		とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく みかん パインアップル	こめ さつまいも マスカットゼリー	あぶら	小学校 719	小学校 23.6	小学校 19.0	小学校 2.5	●給食のカレーについて…学校給食のカレーは、大きな鍋で煮込むので、おいしく人気です。学校給食では、定番の食材から季節の食材まで、色々な食材を組み合わせたカレーが登場します。今日は、旬のさつまいもを取り入れました。	
28	月	わかめごはん	沖ぎすのフライ	豆腐のみそ汁 かみかみ炒りどり		おきぎす とうふ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ はくさい れんこん たまねぎ しろうなぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら	小学校 628	小学校 23.9	小学校 16.6	小学校 2.8	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく噛んで食べることで脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。今日は、茎わかめを混ぜたご飯やごぼう、れんこん、こんにやくなどを取り入れ、噛む回数が増えるようにしました。	
29	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	米粉マカロニのスープ ブロッコリーのツナサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さとう こめマカロニ	あぶら	小学校 594	小学校 20.8	小学校 23.1	小学校 2.9	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。花が咲く前の栄養分がぎゅっと詰まっています。カロテンやビタミンCが多く、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。	
30	水	ごはん	竹輪のゆかり揚げ	秋なすのすまし汁 だいこんのべっこう煮		ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす えのきたけ だいこん たまねぎ えだまめ しろうなぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 646	小学校 23.8	小学校 16.7	小学校 3.0	●秋なすについて…なすの旬は夏と秋の2回あります。みずみずしい夏のなすと違って、秋に収穫されるなすは皮が薄く、果肉がしまっていてなめらかなのが特徴です。今日は、秋なすを使ったすまし汁です。	
31	木	ごはん	ホイコーロー	中華コーンスープ 大学いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいもでんぷん さつまいも	あぶら	小学校 728	小学校 23.7	小学校 17.9	小学校 1.9	●さつまいもについて…さつまいもは、体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物繊維を多く含みます。今日は、地元でとれたさつまいもを素揚げして甘辛いたれにからめた大学いもです。	

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治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。