



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	火	ごはん		ぴりからそばろ はりはりあえ あつあげとわかめのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ なす しょうが にんにく	米 でんぶん さとう	あぶら	今月の目標 じょうぶなからだ をつくろう ◇◆10月9日◆◇ きのこクリームスパゲティ 秋は、きのこがおいしいですね♪10月は、色々なきのこ料理を取り入れました。きのこクリームスパゲティには、鳥取県産のぶなしめじとエリンギを使います。旬の味を楽しんでください。
2	水	コッパン		とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ マカロニスープ	とりにく だいず ハム	牛乳	にんじん	だいこん ぶなしめじ とうもろこし	コッパン マカロニ じゃがいも マーマレード	たまごめきマヨネーズ あぶら	
3	木	ごはん		キムチいりスタミナなっとう ナムル もずくスープ	ぶたにく なっとう とうふ みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく しょうが	米 さとう	ごま あぶら	
4	金	ごはん		さばのたつたあげ たまごあえ すましじる	さば たまご あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく	米 でんぶん	あぶら	
7	月	ごはん		ドライカレー きりぼしだいこんのサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 でんぶん さとう	たまごめきマヨネーズ あぶら	◇◆10月15日◆◇ 里いものほっこり煮 10月から伯耆町の二部地区で栽培された旬の里いもを使います。生産者の方が、土や皮をきれいにし届けてくださいます。旬の里いもは、やわらかく、なめらかな粘りがあります。味わって食べてください。 ◇◆10月17日◆◇ チーズ大学いも 「実りの秋」、「収穫の秋」になり、伯耆町でもさつまいもの収穫が始まりました。今月は、「チーズ大学いも」のほかに、みそ汁にもさつまいもを使います。
8	火	ごはん		はまちのみそだれがけ げんきもりもりサラダ いももちじる	はまち ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ブロックリー	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ キャベツ しょうが	米 いもち でんぶん さとう	ごま	
9	水	こがたパン		ウインナー コリンキーサラダ きのこクリームスパゲティ	ウインナー とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな コリンキー	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ	こがたパン あぶら スパゲティ		
10	木	ごはん		チキンチキンごぼう わかめのかおりあえ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ もやし しろねぎ しょうが えだまめ キャベツ	米 さとう でんぶん	あぶら	
11	金	ごはん		さけのマヨネーズやき ひじきのいりに かきたまじる	さけ とうふ たまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが えだまめ	米 さとう でんぶん	たまごめきマヨネーズ あぶら	◇◆10月23日◆◇ りっちゃんサラダ 今年も、大人気のりっちゃんサラダが登場します。小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」というお話に出てくるサラダです。病気のお母さんのために、主人公のりっちゃんといろいろな動物が協力して、心を込めて作るサラダです。どんな動物が、どんな食べ物をサラダに入れてくれたか覚えていますか？物語を思い出ししながら、食べてみてください。 ◇◆10月30日◆◇ 防災給食 防災給食として、救給力レー（非常食力レー）を提供します。防災給食を食べることを経験し、防災への意識を高めましょう。詳しくは、食育だよりをご覧ください。
15	火	ごはん		やきししゃも ごまネーズあえ さといものほっこりに	ししゃも とりにく かまぼこ まぐろフレーク	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	米 さといも さとう	ごま あぶら	
16	水	コッパン		ハンバーグきのこソース ほうれんそうのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	コッパン さとう でんぶん	あぶら	
17	木	ごはん		チーズだいがくいも ささみあえ ちゅうかどん	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ だいこん にんにく	米 みずあめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	
18	金	ごはん		さんまのしおやき ちぐさあえ さといものみそしる	さんま ハム あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし しろねぎ えのきたけ	米 さといも	あぶら	◇◆10月30日◆◇ 防災給食 防災給食として、救給力レー（非常食力レー）を提供します。防災給食を食べることを経験し、防災への意識を高めましょう。詳しくは、食育だよりをご覧ください。
21	月	ごはん		ぶたにくのしょうがいため あますあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぶたにく あつあげ ハム みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しろねぎ きゅうり しょうが	米 さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま	
22	火	ごはん		とりにくのうめみそやき こうやとうふのにも いとかまぼこのすましじる	とりにく とうふ みそ かまぼこ こうやとうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ うめ しろねぎ	米 さとう でんぶん		
23	水	コッパン		かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ あきのみのりポタージュ	ぶたにく とりにく とうにゅう ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	コッパン さといも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
24	木	ごはん		さわらのあおのりパンこやき かぼちゃサラダ さつまいものみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	米 さつまいも あぶら パンこ		◇◆10月30日◆◇ 防災給食 防災給食として、救給力レー（非常食力レー）を提供します。防災給食を食べることを経験し、防災への意識を高めましょう。詳しくは、食育だよりをご覧ください。
25	金	ごはん		オムレツ かいそうサラダ ハヤシライス	たまご ぶたにく だいず	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かんてん	にんじん ブロックリー トマト	たまねぎ エリンギ しろねぎ だいこん	米 じゃがいも さとう	あぶら	
28	月	ごはん		じゃがいものミートグラタン ピーマンサラダ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん ほししいたけ	米 ビーフン じゃがいも さとう	あぶら	
29	火	ごはん		ぶたにくときのこのみそいため キャベツのごますあえ じゃぶじる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ブロックリー	だいこん しろねぎ たまねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	米 さといも さとう でんぶん	あぶら ごま	
30	水	ミルクパン (中学校のみ)		きゅうきゅうカレー ツナコーンサラダ ぶたじる ヨーグルト ～防災給食～	ぶたにく まぐろフレーク とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん だいこん キャベツ	しろねぎ とうもろこし	米 さとう ミルクパン (中学校のみ) さつまいも	たまごめきマヨネーズ	今月は、収穫の時期を迎えた伯耆町産のさつまいもや里いもが給食に登場します。また、その他にもかぼちゃ、ブロックリーなど、伯耆町産野菜をたっぷり使って給食を作ります。
31	木	ごはん		さばのこうみやき きりぼしだいこんのにも わかめのみそしる	さば あつあげ とりにく だいず	みそ わかめ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん にんにく	米 さとう	あぶら	