



令和元度 8・9月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

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					
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもに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)
26	月	ごはん		じゃがいものみそしる ピーマンのにくづめやき オクラのごまあえ	みそ 牛乳 ぎゅうにく チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう オクラ	しろねぎ たまねぎ しょうが きゅうり	米 さとう ごま じゃがいも でんぷん パンこ		
27	火	ごはん		もすくのすましじる スタミナなっとう そうめんかぼちゃのすのもの	ぶたにく 牛乳 みそ もすく なっとう	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ しょうが きゅうり	えのきたけ にんにく そうめんかぼちゃ	米 さとう あぶら ごま		
28	水	ナン		キーマカレー ウィンナー とうふのあおじそサラダ	とりにく 牛乳 だいす ウィンナー とうふ	にんじん にんにく ピーマン しいたけ しそ キャベツ きゅうり	たまねぎ なす きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら	
29	木	ごはん		モロヘイヤのスープ さわらのパンこやき ちくさあえ ふりかけ	とりにく 牛乳 さわら こんぶ ハム	にんじん パセリ モロヘイヤ ほうれんそう こまつな しそ	しろねぎ えのきたけ	米 マヨネーズ パンこ あぶら		
30	金	ごはん		かぼちゃのみそしる ゴーヤチャンプルー きゅうりのかおりあえ にじっせいきなしゼリー	あぶらあげ 牛乳 みそ ぶたにく わかめ とうふ たまご かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ ゴーヤ チンゲンサイ	にんにく きゅうり	米 あぶら にじっせいきなしゼリー		
2	月	ごはん		ビーフンスープ タンドリーチキン こんぶサラダ	とりにく 牛乳 とうにゅう わかめ こんぶ	こまつな たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく きゅうり	たけのこ しょうが キャベツ	米 マヨネーズ ビーフン あぶら さとう		
3	火	ごはん		マーボーなす はるまき パンサンスー	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ ハム	にんじん にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ しろねぎ	しょうが しいたけ なす きゅうり	米 さとう あぶら でんぷん こむぎこ はるまき		
4	水	コッパン		なしいりフルーツしらたま ハンバーグトマトソース かぼちゃサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく	トマト かぼちゃ	なし もも ブルーベリー きゅうり えだまめ	コッパン しらたまご とうにゅうゼリー なしゼリー すいかゼリー かぼ とう	さとう あぶら	
5	木	ごはん		カレースープ さばのにんにくみそやき げんきもりもりサラダ	ベーコン 牛乳 だいす さば みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな にんにく キャベツ	しめじ キャベツ	米 あぶら じゃがいも さとう		
6	金	ごはん		キムチスープ ぶたにくのスタミナのため こめコマカロニのサラダ	とりにく 牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ ピーマン はくさい にんじん もやし キャベツ とうもろこし	しいたけ にんにく キャベツ	米 あぶら さとう マヨネーズ でんぷん こめコマカロニ		

今月の目標

地産地消のよさを知ろう

9月12日は
とっとり県民の日

9月12日はとっとり県民の日です。伯耆町では、9月9日～13日を、「鳥取県たんじょう日おめでとうウィーク」として、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物や地元の味を楽しんでください！
※とっとり県民の日について、給食だよりにものせています。ぜひご覧ください！

◇◇9月6日◇◇
ぶたにくのスタミナのため
9月7日は、中学校の体育祭です！ごはんと一緒に、豚肉やにんにくを食べることで、エネルギーを効率よく作ることができます。5日には、元気もりもりサラダも登場します。しっかりスタミナをつけて、がんばってください！

9月9日～13日は、鳥取県たんじょう日おめでとうウィークです！

9	月	ごはん		ととりことんのみそしる さきゅうらっきょうのピリからそぼろ そうめんかぼちゃのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 みそ とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ しょうが きゅうり	ごぼう にんにく らっきょう きゅうり	米 あぶら さとう	
10	火	ごはん		みどりだんだんスープ さかいみなどサーモンのチーズやき ピーマンサラダ	ウィンナー 牛乳 だいす さけ チーズ とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	しろねぎ	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう	
11	水	こがた こめこ パン		にぶっこしいたけうどん あごいそべあげ コリンキーサラダ	とりにく 牛乳 とびうお わかめ ハム あおのり	にんじん たまねぎ コリンキー しろねぎ とうもろこし	しいたけ きゅうり	こがたこめこパン さとう うどん こむぎこ でんぷん	あぶら
12	木	ごはん		ふるさとのめぐみじる ほうきわぎゅうのチンジャオロース らっきょうサラダ にじっせいきなし	とりにく 牛乳 とうふ みそ ぎゅうにく	ピーマン たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく エリンギ キャベツ らっきょう にじっせいきなし	しいたけ とうがん たけのこ きゅうり	米 あぶら さとう でんぷん	
13	金	お月見 献立		まんげつスープ あじメンチカツ おまめサラダ おつきみだんご	ぶたにく 牛乳 あじ いとかんてん だいす わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり	しろねぎ キャベツ	米 ぶ パンこ こむぎこ きんときまめ てぼうまめ おつきみだんご	あぶら ごま
17	火	ごはん		ちゅうかどん はまちのマヨネーズやき はりはりあえ	ぶたにく 牛乳 はまち	にんじん にんにく こまつな たまねぎ えのきたけ しろねぎ しいたけ きゅうり	しょうが たけのこ キャベツ	米 あぶら さとう マヨネーズ でんぷん	
18	水	コッパン		ミネストローネ ぶたにくのガーリックソース フルーツヨーグルト	とりにく 牛乳 ぶたにく ヨーグルト	トマト たまねぎ かぼちゃ しろねぎ こまつな みかん	キャベツ にんにく なし	コッパン じゃがいも とうにゅうゼリー ナタデココ さとう	
19	木	ごはん		あきなすのみそしる あげどりのレモンマリネ おかかあえ	とうふ 牛乳 みそ とりにく かつおぶし	にんじん えのきたけ ほうれんそう しろねぎ キャベツ	なす もやし レモン	米 あぶら でんぷん さとう	
20	金	むぎ ごはん		トマトのハヤシライス かぼちゃオムレツ ひじきサラダ	ぶたにく 牛乳 だいす ひじき たまご	にんじん たまねぎ トマト なす かぼちゃ こまつな とうもろこし	マッシュルーム キャベツ	米 あぶら むぎ じゃがいも さとう	
24	火	ごはん		なめこじる いわしのかばやき なっとうあえ	あつあげ 牛乳 みそ いわし なっとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しろねぎ	なめこ キャベツ	米 あぶら でんぷん さとう	
25	水	コッパン		かぼちゃのとうにゅうスープ とりにくのワインソース ポテトサラダ	だいす 牛乳 とうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり	マッシュルーム えだまめ	コッパン でんぷん さとう じゃがいも	マヨネーズ
26	木	ごはん		とうがんスープ そぼろどん しおこんぶあえ	ベーコン 牛乳 とりにく こんぶ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ えだまめ きゅうり	とうがん しょうが キャベツ	米 あぶら さとう	
27	金	わかめ ごはん		いももちじる さんまのしおやき こもきんぴら	さんま 牛乳 ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ ごぼう こんにゃく	しいたけ にんにく たけのこ	米 ごま じゃがいも あぶら でんぷん さとう	
30	月	ごはん		じゃがいものそぼろに やきししゃも ゆかりあえ	とりにく 牛乳 がんとどき ししゃも	にんじん こまつな しそ	とうがん しょうが えだまめ きゅうり	米 あぶら じゃがいも さとう	

◇◇9月10日◇◇
みどりだんだんスープ
みどりだんだんとは、「成分特性に優れる在来大豆」に指定されている大豆です。県内では、「みどりだんだん」「鳥取大山2001」「三朝神倉」が選ばれています。みどりだんだんは、緑色をしていて、甘くてやわらかいのが特徴です。みどりだんだんの豆と豆乳を使ってスープを作ります！

◇◇9月11日◇◇
にぶっこしいたけうどん
二部小学校では、地域の生産者の方に教わりながら、しいたけ栽培に取り組んでいます。今年度も、立派な干しいたけを給食用にいただきました！干しいたけには、うま味成分が多く、料理をおいしくしてくれます。二部小学校自慢の干しいたけを味わってください。

◇◇9月12日◇◇
とっとり県民の日
鳥取県の果物といえば、二十世紀梨ですね！9月は、二十世紀梨の収穫の季節です。みずみずしく、さわやかな甘みがある二十世紀梨は、鳥取県自慢の品です。給食では、八郷地区の生産者の方が育て下さった二十世紀梨が登場します！
その他にも、伯耆と牛や地元の野菜たっぷりの献立をお届けします♪

◇◇9月13日◇◇
お月見献立
十五夜には、お団子や里芋、豆などをお供えし、月を見ながら収穫のお祝いをする習慣があります。秋の美りに感謝していただきます♪

今年の十五夜は
9月13日