



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
					(あか)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)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2	月	ごはん		スタミナなっとう そうめんかぼちゃのすのもの きりぼしだいこんのみそしる	ぶたにく 牛乳 なっとう ハム みそ とうふ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こまつな しろねぎ しょうが そうめんかぼちゃ にんにく きゅうり	米 あぶら さとう		<p>今月の目標 地産地消の よさを知ろう</p> <p>◇◆9月2日◆◇ そうめんかぼちゃ</p> <p>そうめんかぼちゃは、ゆでるとそうめんのように細くほぐれます。黄色い糸のようになるので、金糸瓜(きんしゅうり)ともよばれています。</p> <p>◇◆9月4日◆◇ コリンキー</p> <p>コリンキーは、かぼちゃの仲間です。皮ごと生で食べることができるかぼちゃで、サクサクした食感と、甘味がおいしい野菜です。地元生産者の方が、育ててくださったコリンキーを味わってください。</p> <p>◇◆9月12日◆◇ とっとり県民の日</p> <p>9月12日の「とっとり県民の日」には、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物がぎゅっとつままった給食を計画しています。地元の恵みを味わって食べてください。</p> <p>◇◆9月17日◆◇ お月見献立</p> <p>十五夜には、お団子や里いも、豆などをお供えし、月を見ながら収穫をお祝いする習慣があります。秋の実りに感謝していただきましょう♪</p> <p>◇◆9月26日◆◇ 冬瓜(とうがん)</p> <p>冬瓜(とうがん)は、「冬」の「瓜(うり)」と書くので、冬の野菜のようですが、夏の野菜です。皮が厚く、涼しいところに保存しておけば、冬までもつことからこの名前になったといわれています。</p> <p>地産地消</p> <p>今月は、ピーマン、なす、きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、冬瓜、そうめんかぼちゃなど、厳しい暑さに負けず育ったたくさんのおいしい夏野菜が登場します。</p>		
3	火	ごはん		ししゃもてんぷら ピーファンいため もずくスープ	ししゃも 牛乳 ぶたにく もずく あつあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンさい エリンギ キャベツ	米 あぶら ピーファン こむぎこ でんぶん				
4	水	コッパン		ぶたにくのパーベキューソースいため コリンキーサラダ とうがんとにくだんごのスープ	ぶたにく 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ とうがん こまつな エリンギ にんにく コリンキー キャベツ	コッパン あぶら さとう でんぶん				
5	木	ごはん		そぼろどんのぐ こんにゃくサラダ とうふのすましじる	とりにく 牛乳 たまご のり ハム とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しろねぎ しょうが えだまめ こんにゃく キャベツ	米 ごま さとう たまごめきマヨネーズ あぶら				
6	金	ごはん		ウインナー ツナサラダ キーマカレー	ウインナー 牛乳 まぐろフレーク ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ゴーヤ ピーマン なす きゅうり チンゲンさい とうもろこし にんにく	米 あぶら じゃがいも さとう				
9	月	ごはん		さけのマヨネーズやき いそかあえ キムチスープ	さけ 牛乳 ぶたにく のり あつあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな キャベツ しろねぎ もやし えのきたけ	米 たまごめきマヨネーズ				
10	火	ごはん		メンチカツ たくあんあえ なつやさいのみそしる	ぶたにく 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ なす チンゲンさい しろねぎ だいこん かぼちゃ もやし	米 あぶら こむぎこ パンこ				
11	水	コッパン		ぶたにくのあかワインソース こんぶサラダ とうにゅうポタージュ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ だいす とうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ	コッパン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう				
12	木	ごはん		さきゅうらつきょうのびりからそぼろ ゆかりあえ あごちくわのすましじる にじっせいきなし	とりにく 牛乳 ぶたにく あごちくわ あつあげ	にんじん たまねぎ らっきょう こまつな しろねぎ きゅうり あかしそ もやし にんにく にじっせいきなし しょうが	米 あぶら でんぶん さとう				
13	金	ごはん		シルバーのてりやき バンサンスー マーボーなす	シルバー 牛乳 とりにく とうふ みそ ハム	にんじん たまねぎ なす しろねぎ きゅうり にんにく しょうが	米 ごま はるさめ あぶら さとう でんぶん				
17	火	ごはん		さばのしおこうじやき ごまがつおあえ おつきみだんごじる	さば 牛乳 かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく こまつな ほししいたけ しろねぎ しょうが キャベツ	米 ごま しらたまだんご				
18	水	こがたパン		とりにくのてりやき ひじきサラダ なすのミートスパゲティ	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき だいす	トマト たまねぎ なす ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こがたパン あぶら スパゲティ さとう				
19	木	ごはん		アジフライ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	あじ 牛乳 あぶらあげ さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ こんにゃく ごぼう	米 さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ				
20	金	ごはん		あまからぶたどん そうめんかぼちゃのちゅうかあえ かきたまじる	ぶたにく 牛乳 ハム あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンさい しろねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり ほししいたけ キャベツ	米 あぶら でんぶん ごま さとう				
24	火	ごはん		はまちのあますあんかけ きりぼしだいこんのもの わかめとかぼちゃのみそしる	はまち 牛乳 とりにく わかめ だいす みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きりぼしだいこん こまつな	米 あぶら さとう でんぶん				
25	水	コッパン		タンドリーチキン フルーツあわせ なつやさいミネストローネ	とりにく 牛乳 ベーコン とうにゅう	トマト しろねぎ たまねぎ なす しょうが にんにく もも みかん	コッパン たまごめきマヨネーズ じゃがいも ゼリー さとう				
26	木	ごはん		たまごやき わかめあえ とうがんとじゃがいものそぼろに しそふりかけ	たまご 牛乳 とりにく わかめ がんもどき	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンさい とうがん しょうが あかしそ えだまめ もやし	米 あぶら じゃがいも さとう				
27	金	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ピーマンサラダ コンソメスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ とうもろこし ピーマン	米 ごま さとう あぶら				
30	月	ごはん		ぶたにくのチリソースいため かぼちゃサラダ わかめスープ	ぶたにく 牛乳 だいす わかめ まぐろフレーク とうふ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ チンゲンさい しろねぎ にんにく かぼちゃ エリンギ キャベツ	米 たまごめきマヨネーズ さとう あぶら でんぶん				