



| 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)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) | |
| 1 木 | ごはん | | さばのてりやき ごもくきんぴら なつやさいのみそしる | さば 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ なす かぼちゃ しろねぎ ごぼう さやいんげん こんにゃく たけのこ | 米 あぶら さとう ごま | | | | |
| 2 金 | ごはん | | スタミナなっとう わかめとはるさめのすのもの ぎょうざスープ | ぶたにく 牛乳 なっとう わかめ かまぼこ みそ | にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな しろねぎ キャベツ にんにく しょうが | 米 あぶら はるさめ こむぎこ さとう | | | | |
| 5 月 | ごはん | | さかいみなとサーモンのしおこうじやき ささみときゅうりのうめこんぶあえ きりほしだいこんのみそしる あじつけのり | さけ 牛乳 とりにく のり あつあげ こんぶ みそ | にんじん きゅうり たまねぎ しろねぎ しょうが もやし きりほしだいこん うめ | 米 あぶら さとう | | | | |
| 6 火 | ごはん | | ピピンパ パンサンスー わかめスープ | ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく わかめ ハム とうふ | にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし もやし はくさい きゅうり にんにく | 米 あぶら はるさめ さとう でんぷん | | | | |
| 7 水 | コッパ パン | | タンドリーチキン かぼちゃサラダ フルーツしらたま | とりにく 牛乳 とうにゅう | にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ しょうが えだまめ にんにく みかん もも アロエ | コッパパン あぶら しらたまだんご たまごめきマヨネーズ とうにゅうゼリー ゼリー さとう | | | | |
| 8 木 | ごはん かみかみ献立 | | ぶたにくのガーリックやき ピーマンサラダ ピーンスープ | ぶたにく 牛乳 とりにく | にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな えのきたけ キャベツ ピーマン にんにく | 米 あぶら ピーフン たまごめきマヨネーズ さとう | | | | |
| 9 金 | ごはん お月見献立 | | アジフライ まめのサラダ しらたまじる じゅうごやゼリー | アジ 牛乳 とりにく だいす | にんじん しろねぎ こんにゃく ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり | 米 ゼリー あぶら しらたまだんご いんげんまめ パンこ さとう | | | | |
| 12 月 | ごはん | | はまちのこうみやき ゴーヤのカレーいため ほうきやさいたっぷりみそしる | はまち 牛乳 ウインナー あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ しろねぎ ゴーヤ キャベツ にんにく ほししいたけ | 米 あぶら じゃがいも さとう | | | | |
| 13 火 | ごはん とっとり県民の日献立 | | ほうきわぎゅうのみそいため らっきょうサラダ とうふちくわのすましじる にじっせいきなし | ぎゅうにく 牛乳 とうふちくわ とうふ みそ | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ ほししいたけ たけのこ とうもろこし エリンギ らっきょう にんにく なし | 米 あぶら さとう でんぷん | | | | |
| 14 水 | こくとう パン | | さわらのピザソースやき カラフルピーマンサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ | さわら だいす 牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう | にんじん たまねぎ ぶなしめじ かぼちゃ きピーマン キャベツ あかピーマン ピーマン | こくとうパン あぶら さとう にゅうふししょう チーズ | | | | |
| 15 木 | ごはん | | はるまき わかめのかおりあえ マーボーなす | ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ | にんじん たけのこ なす こまつな しろねぎ キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが | 米 あぶら こむぎこ さとう でんぷん | | | | |
| 16 金 | ごはん 食育の日 | | らっきょうのぴりからそぼろ ゆかりあえ なめこじる | とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ | にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ しろねぎ なめこ しそ にんにく しょうが らっきょう だいこん たまねぎ | 米 あぶら さとう でんぷん | | | | |
| 20 火 | ごはん | | ミートボールのあますあん ちぐさあえ かぼちゃのみそしる | ぶたにく 牛乳 ハム あつあげ みそ | にんじん しろねぎ たまねぎ かぼちゃ ピーマン もやし えのきたけ ほうれんそう こまつな | 米 あぶら さとう でんぷん | | | | |
| 21 水 | こがた パン | | しろみざかなフライ コリンキーのサラダ あきなすのミートスパゲティ | ぶたにく 牛乳 ホキ だいす | にんじん きゅうり たまねぎ コリンキー ぶなしめじ なす トマト キャベツ | こがたパン あぶら スパゲティ パンこ こむぎこ | | | | |
| 22 木 | ごはん | | とりにくのバーベキューソースやき きりほしだいこんのサラダ にぶっこしいたけともすくのかきたまじる | とりにく 牛乳 たまご もすく とうふ | にんじん しろねぎ きりほしだいこん チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ にんにく たまねぎ | 米 あぶら さとう ごま でんぷん | | | | |
| 26 月 | ごはん | | ハンバーグ こんぶサラダ とうがんのカレースープ | ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ | にんじん たまねぎ とうがん こまつな キャベツ とうもろこし しろねぎ | 米 あぶら さとう | | | | |
| 27 火 | ごはん | | チンジャオロースー はりはりあえ あきなすのごまみそしる | ぎゅうにく 牛乳 あつあげ みそ | にんじん たまねぎ なす だいこん ピーマン しろねぎ たけのこ ほうれんそう エリンギ もやし キャベツ にんにく | 米 あぶら さとう ごま でんぷん | | | | |
| 28 水 | コッパ パン | | さけのパンこやき フルーツヨーグルト ポークビーンズ | ぶたにく 牛乳 さけ ヨーグルト だいす | にんじん ぶなしめじ たまねぎ パセリ みかん もも トマト アロエ | コッパパン さとう あぶら じゃがいも たまごめきマヨネーズ てぼうまめ ゼリー きんとまめ パンこ | | | | |
| 29 木 | ごはん | | あつやきたまご そうめんかぼちゃのちゅうかあえ とうがんとじゃがいものそぼろに しそふりかけ | とりにく 牛乳 たまご かんもとき | にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな とうがん えだまめ あかしそ そうめんかぼちゃ きゅうり しょうが | 米 あぶら じゃがいも さとう ごま | | | | |
| 30 金 | ごはん | | いわしのかぼやき いそかあえ ぶたじる | ぶたにく 牛乳 いわし のり とうふ みそ | にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう しろねぎ キャベツ えのきたけ | 米 あぶら さとう でんぷん | | | | |

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。9月13日は、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物「ギョウ」がつまんだ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。

◆◆9月9日◆◆
お月見献立

9月10日は十五夜です。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♪

◆◆9月13日◆◆
二十世紀梨

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、鳥取県自慢の食べ物です。給食では、八郷地区の生産者の方が育てて下さった二十世紀梨が登場します！

◆◆9月22日◆◆
二部っ子しいたけ

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26日◆◆
◆◆9月29日◆◆

冬瓜(とうがん)
冬瓜(とうがん)は、夏野菜です。「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。水分が多く、体を冷やすはたらきや胃の調子をよくするはたらきがあります。