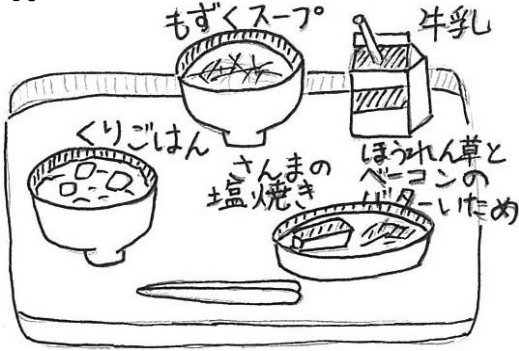


5日 東鳥取小学校 鹿野 結日さん

- くりごはん
- もずくスープ
- さんまの塩焼き
- ほうれん草のソテー
- 牛乳



【秋が旬のさんまと栗を使ってみました。バランス良く栄養がとれるようにしました。】

12日 下荘小学校 森 多輝さん

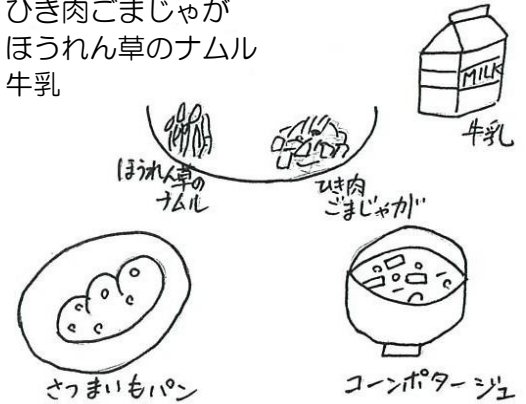
- ごはん
- みそ汁
- 鶏むね肉のフライ
- おひたし
- 牛乳



【給食のみそ汁とおひたしは好きなので、このメニューにしました。栄養のバランスがとれていいかなと思ったので、残さず食べて下さい。】

18日 桃の木台小学校 中西 音寧さん

- さつまいもパン
- コーンポタージュ
- ひき肉ごまじゃが
- ほうれん草のナムル
- 牛乳



【さつまいもが旬なので入れました。色合いがよくなるように、色々な色の食材を使うことも工夫しました。】

こんだて名	1日	月
ぎゅうにゆう		
ごはん		
にくじゃが		
ちくさあえ		
じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・肉じゃが		618
じゃがいも	40	
牛肉	20	
平天	15	
玉ねぎ	30	
さやいんげん(冷)	2.5	
系こんにやく	10	たんぱく質
人参	10	
菜種油	0.5	
濃口しょうゆ	5	
上白糖	2.5	
みりん	1	
削り節	2	27.7
・干草あえ		
いか	17	
油あげ	4	
キャベツ	25	
もやし	8	脂質
人参	8	
淡口しょうゆ	1.9	
砂糖	0.85	
米酢	0.7	
ごま油	0.16	
・じゃこの炒り煮		14.4
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	

こんだて名	2日	火
ぎゅうにゆう		
ごはん		
けんりょうパン		
コーンラーメン		
とりにくのたつたあげ		
ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・コーンラーメン		620
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
コーン	10	たんぱく質
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	6.5	
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.1	28.8
こしょう	0.01	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	
鶏もも肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	脂質
酒	0.5	
濃口しょうゆ	2	
でん粉	4	
菜種油	4	
・ナムル		25
小松菜	25	
大豆もやし	15	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	

3日(水)

こんだて名	4日	木
ぎゅうにゆう		
ごはん		
やさいスープ		
にくだんこのトマト		
みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・野菜スープ		587
鶏肉	15	
じゃがいも	25	
キャベツ	10	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・肉団子のトマト煮		24.5
ミートボール	50	
玉ねぎ	10	
トマト水煮	30	
にんにく	0.1	
コンソメの素	0.3	
砂糖	0.5	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・みかん(生)	1個	
みかん	80	17.7

こんだて名	5日	金
ぎゅうにゆう		
くりごはん		
もずくスープ		
さんまのしおやき		
ほうれん草のソテー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
栗(レトルト)	27	
パン	70	
・もずくスープ		687
焼き豚	15	
もずく	7	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
みつ葉	3	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
鶏ガラスープ	1	
・さんまの塩焼き	1個	
サンマ切身	60	
塩	0.3	
菜種油	0.5	27.6
・ほうれん草のソテー		
ほうれん草	20	
ベーコン	5	
スイートコーン	5	
バター	0.5	脂質
塩	0.05	
サラダ油	0.05	

こんだて名	8日	月
ぎゅうにゆう		
ごはん		
マーボー豆腐		
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		
プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		658
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	23	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	たんぱく質
赤味噌	8	
でん粉	2.3	
菜種油	1	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.5	
鶏ガラスープ	1	23.5
ごま油	0.6	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
ほうれん草	20	脂質
焼き豚	10	
きゅうり	5	
人参	5	
春雨	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	20.6
菜種油	0.5	
淡口しょうゆ	0.5	
・プチトマト	2個	
プチトマト	20	

こんだて名	9日	火
ぎゅうにゆう		
ごはん		
カレースープ		
にこみハンバーグ		
もしやもしやサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・カレースープ		6.8
鶏肉	10	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
パセリ	0.7	
ドライオニオン	0.2	
カレールー	8	たんぱく質
濃口しょうゆ	2	
ウスターソース	1	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・煮込みハンバーグ	1個	25.2
ハンバーグ	60	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	
でん粉	0.25	脂質
菜種油	1	
・もしやもしやサラダ		
水菜	10	
きゅうり	10	
もやし	10	
ボンレスハム	5	22.8
和風ドレッシング	6	

こんだて名	10日	水
ぎゅうにゆう		
ごはん		
かきたま汁		
かつおのかくに		
あますあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・かきたま汁		598
鶏卵	25	
玉ねぎ	10	
人参	10	
焼きかまぼこ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	たんぱく質
でん粉	1	
・鰹の角煮		31.5
鰹角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
酒	5	
・甘酢あえ		12.7
焼き豚	5	脂質
キャベツ	20	
きゅうり	5	
人参	5	
白ゴマ	0.6	
淡口しょうゆ	1	
砂糖	0.75	
米酢	0.6	
菜種油	0.5	

こんだて名	11日	木
ぎゅうにゆう		
ごはん		
ポトフ		
ぶたにくのさつぱりに		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		662
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
ソーセージ	15	
パセリ	0.3	
鶏ガラスープ	1	たんぱく質
コンソメの素	0.5	
塩	0.25	
濃口しょうゆ	0.2	
菜種油	0.1	
こしょう	0.02	29.2
・豚肉のさつぱり煮		
豚肉	60	
玉ねぎ	10	
濃口しょうゆ	2.4	
黒砂糖	1.7	脂質
米酢	1.5	
みりん	0.4	
でん粉	0.3	
菜種油	0.1	
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	28	27.3

こんだて名	12日	金
ぎゅうにゆう		
ごはん		
みそ汁		
とりむねにくのフライ		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・みそ汁		688
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・鶏むね肉のフライ	1個	
鶏むね肉	50	
小麦粉	3	
パン粉	10	
しょうが	0.1	
にんにく	0.01	
濃口しょうゆ	2	脂質
酒	0.5	
菜種油	4	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・おひたし		21.2
白菜	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

ごんたて名 15日 月		
きゅうにゅう ごはん すきやきに かきあげ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	671
ご飯	80	
・すき焼き煮		
牛肉	30	
冷凍焼き豆腐	30	
玉ねぎ	30	
白菜	30	
白ネギ	20	
しいたけ	10	
突きこんにやく	10	
濃口しょうゆ	7	24.5
砂糖	3.4	
酒	0.5	
菜種油	0.5	
・かき揚げ	1個	
えび	10	
玉ねぎ	15	
スイートコーン	5	
みつ葉	3	
小麦粉	15	
塩	0.2	18.3
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 16日 火		
きゅうにゅう けんりょうパン トマスバゲティ れんこんサラダ あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	670
パン	45	
・トマスバゲティ		
スパゲティ	33	
ベーコン	25	
玉ねぎ	30	
ピーマン	8	
マッシュルーム	10	
しめじ	5	
トマト水煮	67	
にんにく	1	26
コンソメの素	0.5	
オリーブ油	3	
サラダ油	0.5	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
砂糖	1	
・れんこんサラダ		
ツナ	10	
れんこん	10	
キャベツ	20	25.6
きゅうり	10	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
淡口しょうゆ	0.4	
菜種油	0.5	
・味のこさかな		
味のこさかな	1個	
味のこさかな	5	

ごんたて名 17日 水		
きゅうにゅう ごはん けんちん汁 さけのちゃんちゃんやき みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	581
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
大根	15	
里芋	15	
もやし	10	
板こんにやく	10	
青ねぎ	7	
人参	5	
油あげ	5	24.3
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
削り節	3	
・鮭のちゃんちゃん焼き		
鮭角切り	30	
キャベツ	8	
玉ねぎ	8	
人参	5	
しめじ	2	
赤味噌	3.2	12.2
砂糖	0.6	
酒	0.35	
みりん	0.35	
・みかん(生)		
みかん	1個	
みかん	80	

ごんたて名 18日 木		
きゅうにゅう さつまいもパン コーンポタージュ ひきにくごまじゃが ほうれんそうのナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	726
おさつダイス	20	
パン	55	
・コーンポタージュ		
コーン	40	
鶏肉	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
さつまいも	10	
パセリ	0.5	
牛乳	25	25.8
粉チーズ	3	
ポタージュの素	8	
コンソメの素	1	
・ひき肉ごまじゃが		
牛ひき肉	25	
じゃがいも	40	
しょうが	0.3	
グリーンピース	3	
白ゴマ	0.3	
濃口しょうゆ	3.6	28.3
砂糖	2	
みりん	0.3	
削り節	1	
・ほうれん草のナムル		
ほうれん草	20	
大豆もやし	15	
白ゴマ	0.5	
砂糖	0.6	
淡口しょうゆ	1.2	
米酢	0.8	

ごんたて名 19日 金		
きゅうにゅう ごはん カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	684
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	27.3
カレーウ	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	
もやし	20	17.2
ほうれん草	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
ごま油	0.2	
酒	0.1	
・福神漬け		
福神漬け	8	

ごんたて名 22日 月		
きゅうにゅう ごはん かふうスープ チンジャオロース りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	593
ご飯	80	
・華風スープ		
焼き豚	15	
春雨	1	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	23.4
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	15.9
・りんご(生)		
りんご	35	

23日(火)



勤労感謝の日

29日(月)鳥取県の献立

「じゃぶ」は鳥取県の郷土料理で、正月や冠婚葬祭に作っていました。具沢山で煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来して名づけられました。お米「星空舞」と鳥取コロッケは鳥取県から提供していただきました。

ごんたて名 24日 水		
きゅうにゅう かやくごはん(けんりょう) とん汁 はるまき カラフルかいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	713
かやくごはんの素	23	
ご飯	70	
・とん汁		
豚肉	15	
さつまいも	20	
大根	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
ささがきごぼう	10	
青ねぎ	5	23.6
しめじ	3	
もやし	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・春巻		
春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	4	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.8	脂質
キャベツ	20	24.2
スイートコーン	5	
人参	5	
ブロッコリー	5	
和風ドレッシング	5	

ごんたて名 25日 木		
きゅうにゅう けんりょうパン たまごうどん ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	614
パン	45	
・たまごうどん		
冷凍うどん	55	
鶏卵	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	10	
油あげ	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	26.8
削り節	2	
だし昆布	0.5	
・ツナサラダ		
ツナ	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
スイートコーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	24.8


ごんたて名 26日 金		
きゅうにゅう ごはん さわにわん さばのしおやき だいこんおろし アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	680
ご飯	80	
・沢煮鮎		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
削り節	3	29
・鯖の塩焼き		
鯖切身	60	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・大根おろし		
大根	25	
淡口しょうゆ	1	
・アセロラゼリー		
アセロラゼリー	40	
		20.8

ごんたて名 29日 月		
きゅうにゅう ごはん じゃぶ とっとりコロッケ ブロッコリーのおひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	642
ご飯	80	
・じゃぶ		
鶏肉	25	
冷凍焼き豆腐	20	
大根	30	
白菜	20	
人参	10	
白ネギ	10	
ささがきごぼう	10	
しいたけ	5	23.7
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
酒	0.5	
菜種油	0.3	
・鳥取コロッケ		
鳥取コロッケ	60	
菜種油	4	
・ブロッコリーのおひたし		
ブロッコリー	25	脂質
花かつお	0.3	17.4
濃口しょうゆ	1	
砂糖	0.3	


ごんたて名 30日 火		
きゅうにゅう パン ミネストローネ フランクフルト ごぼうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	583
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	10	
人参	10	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	29.4
白ワイン	0.5	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・フランクフルト		
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・ごぼうサラダ		
いか	10	脂質
ささがきごぼう	10	22.4
キャベツ	20	
きゅうり	5	
白ゴマ	1	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
淡口しょうゆ	1	

24日 西鳥取小学校 田所 珀都さん

かやくごはん
とん汁
春巻
カラフル海藻サラダ
牛乳

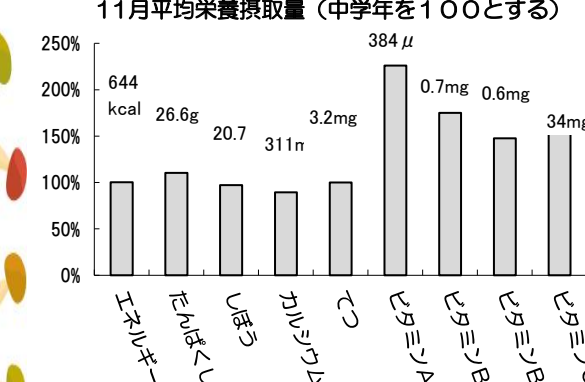


はるまき



とん汁

【色とりどりの野菜を入れて、カラフルな海藻サラダにしました。とん汁にも野菜がたっぷり入っています。】



11月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)

項目	値
エネルギー	644 kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	20.7
カルシウム	311mg
鉄	3.2mg
ビタミンA	384μg
ビタミンB1	0.7mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	34mg

わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ！！

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。