

# 2025年 8・9月 献立予定表



今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう！



智頭町立学校給食センター  
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
小学校中止	8/25	月	ごはん		ハンバーグのケチャップ煮	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		ハンバーグ あぶらあげ みそ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん かぼちゃ いんげん ねぎ	たまねぎ こんにやく ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	小学校 — 中学校 756	小学校 — 中学校 27.8	小学校 — 中学校 18.7	小学校 — 中学校 615	小学校 — 中学校 2.2	淡色野菜	●朝ごはんを食べましょう！ 学校がある日もお休みの日も元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。 夜眠っている間に使われた体のエネルギーを朝ごはんでき補いましょう。 しっかり朝ごはんを食べるため！ 早寝早起きを心がけて、取り組んでみましょう。
	26	火	大山の恵み コッペパン		ホキフライ	肉団子のスープ 野菜サラダ		ホキ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ほししいたけ	パン こむぎこ パンこ	あぶら	— — — 719	— — — 30.5	— — — 26.5	— — — 364	— — — 3.5	乳製品	☆☆☆ ワクワクちづ中学生作成献立 ☆☆☆ 5月に実施された職場体験学習で、中学校2年生の生徒さんが考えた【ジビエ】献立です。「新しいジビエの献立を取り入れたい！」ということで、手作りコロッケを考えてくれました。富沢地区のきくらげと野菜をモリモリと食べられるように炒め物にしています。さっぱりみずみずしい旬の二十世紀梨の果物を、デザートに取り入れました。
	27	水	★ワクワクちづ：ジビエ献立★ ごはん		ジビエコロッケ	たまごスープ 二十世紀梨	二十世紀梨	しかにく ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし えのきたけ きくらげ キャベツ (中)にじっせいなし じゃがいも	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	— — — 843	— — — 28.8	— — — 24.1	— — — 329	— — — 1.8	魚介類	●二十世紀梨について 明治21年に千葉県松戸市で、松戸覚之助によって発見されて明治37年に「二十世紀梨」と名付けられました。 鳥取県全域で栽培されていますが、鳥取県の東郷地区で砂地を活かした栽培が盛んです。 旬は、8月から9月頃です。鳥取県では、二十世紀梨の花を「鳥取県の花」と指定して、鳥取県を代表とする果物として親しまれています。 智頭町の梨農家さんが育てられた、二十世紀梨を味わいます。
	28	木	ごはん		家常豆腐	なすのみそ汁 はるさめの酢の物		ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが なす えのきたけ キャベツ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも ごまあぶら	あぶら	— — — 754	— — — 29.4	— — — 22.2	— — — 539	— — — 2.8	海そう類	
小学校開始	29	金	ごはん		鶏肉のパン粉焼き	ハヤシシチュー ツナと大豆のサラダ		とりにく ぶたにく まぐろのスープに だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじたけ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ パンこ さとう	あぶら シチュールー たまごめきマヨネーズ	697 — 869	26.2 — 30.6	27.9 — 31.8	301 — 311	3.1 — 3.6	種実類	
	9/1	月	ごはん		黒豆がんと煮	夏野菜のみそ汁 三色和え		くろまめがんと あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら かぼちゃ こまつな にんじん	なす しめじたけ たまねぎ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	555 676	21.3 24.3	16.0 17.0	401 431	2.0 2.2	魚介類	●かぼちゃについて 大きく分けて日本かぼちゃと西洋かぼちゃに分けられます。学校給食では、多く出回っていて栄養価の高い西洋かぼちゃを使っています。ガンなどの生活習慣病の予防や、疲労回復に効果があります。
	2	火	大山の恵み コッペパン		白身魚のフレイク焼き	手作り鶏だんごのスープ コールスローサラダ		メルルーサ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	パン コーンフレイク パンこ じゃがいも めんぷん	あぶら ドレッシング たまごめきマヨネーズ	575 706	27.5 33.3	23.0 26.5	327 357	3.4 4.0	海そう類	●しっかり手を洗いましょう 手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。
	3	水	ごはん		米粉チキンカツ	夏野菜のトマトカレー ゆかり和え		とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん しそ	たまねぎ なす にんにく なし しょうが キャベツ もやし	ごめ じゃがいも ごめこ	あぶら カレールウ	601 755	22.4 26.9	18.0 20.3	273 283	2.3 2.7	小魚	●夏野菜について なす、ピーマン、トマト、かぼちゃなどの夏野菜には、夏バテ予防に効果があるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。まだまだ暑い日が続きますので、夏野菜がたっぷり入ったカレーを食べて元気に乗り切りましょう。
	4	木	ごはん		さばのみそだれかけ	わかめのみそ汁 きんぴらごぼう		さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん エリンギ	たまねぎ しめじたけ ごぼう こんにやく	ごめ さとう ふ じゃがいも めんぷん	ごまあぶら	562 707	22.1 26.6	15.0 17.2	271 282	1.8 2.2	いも類	●さばについて さばのような青背の魚には、DHAやEPAという脂が多く含まれています。これらの脂は、血液の流れを良くし、脳の働きを活性にする働きがあります。青背の魚はさばの他に、いわし、さんまなどがあります。進んで食べましょう。
	5	金	ごはん		豚肉のしょうが炒め	厚揚げとじゃがいものみそ汁 ごま和え		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	ごめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	564 696	26.9 30.2	14.4 15.5	396 430	1.8 2.1	海そう類	●豚肉について 豚肉には、疲れをとったり夏バテを予防したりする栄養成分が多く含まれています。また、たまねぎやにんにくと一緒に食べるとその効果がアップします。豚肉のしょうが炒めは、夏バテ予防のスタミナ料理です。
中学校中止	8	月	★ワクワクちづ：ジビエ献立★ ごはん		ジビエコロッケ	たまごスープ 二十世紀梨	二十世紀梨	しかにく ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし えのきたけ きくらげ キャベツ	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	647 — —	23.8 — —	21.3 — —	283 — —	1.5 — —	果物類	☆☆☆ ワクワクちづ中学生作成献立 ☆☆☆ 5月に実施された職場体験学習で、中学校2年生の生徒さんが考えた【ジビエ】献立です。「新しいジビエの献立を取り入れたい！」ということで、手作りコロッケを考えてくれました。富沢地区のきくらげと野菜をモリモリと食べられるように炒め物にしています。コリコリとした食感のきくらげは、大変な手間がかかってつくられているきのこです。
	9	火	小型米粉パン		さわらの香草焼き	なすのポロネーズパゲッティ イタリアンサラダ	(小学校) 二十世紀梨	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ なす にんにく キャベツ えだまめ きゅうり (小)にじっせいなし	ごめこパン パンこ スパゲッティ さとう	ドレッシング あぶら	706 823	28.7 35.8	25.0 29.9	337 369	3.1 3.5	きのこ類	●なすについて 智頭町内で作られた千両なすを使った「なすのポロネーズパゲッティ」です。なすの紫色の皮には、目の健康に役立つ「アントシアニン」という色素が含まれています。
	10	水	ごはん		春巻	じゃがいもと小松菜のみそ汁 中華和え		はるまき あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう あかパプリカ	ごめ もやし じゃがいも キャベツ さとう	あぶら ごまあぶら	655 782	19.5 22.4	24.5 25.4	377 401	1.9 2.2	魚介類	☆☆☆ きゅうメールについて ☆☆☆ 智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。右のQRコードからお入りいただけます。⇒⇒⇒⇒⇒	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



2025年 8・9月 献立予定表



今月のめあて  
鳥取県の産物を知ろう！



智頭町立学校給食センター  
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
	11	木	★ワクワクちづ：沖縄献立★ ごはん		タコミート	春雨と富沢きくらげのスープ 海そうサラダ	バイゼリー	しかにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ バイゼリー	あぶら	小学校 566	小学校 23.0	小学校 11.3	小学校 293	小学校 3.0	魚介類	★★★ ワクワクちづ中学生作成献立 ★★★ 5月に実施された職場体験学習で、中学校2年生の生徒さんが考えた【沖縄献立】です。人気のタコミート、富沢きくらげを使ったスープです。中学校3年生は、沖縄県へ修学旅行に行くので、地域に根づいた郷土料理を知ってもらいたいです。タコミートは、沖縄県の名物料理の一つです。
	12	金	★とっとり県民の日献立★ ちづのコシヒカリごはん		鶏肉のらっきょうソース	あご竹輪のすまし汁 二十世紀梨のサラダ		とりにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう らっきょう	にんじん たまねぎ きゅうり にじっせいきなし	ねぎ らっきょう にんにく えのきたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	605	25.8	18.7	273	2.0	いも類	ともに創る 私たちの郷土 ～9月12日 とっとり県民の日～
	16	火	大山の恵み コッペパン		白ねぎ入りオムレツ	ウインナーのスープ ジャーマンポテト		たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ パセリ	しろねぎ たまねぎ しめじたけ にんにく	パン じゃがいも しめじたけ にんにく	バター	591	23.9	21.7	300	3.6	種実類	
	17	水	ごはん		かれのいのから揚げ	けんちん汁 なすとピーマンのみそ炒め		カレイ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン あかパプリカ	たまねぎ ほししいたけ なす	こめ さとう さといも	あぶら	555	23.6	16.3	322	2.1	淡色野菜	「とっとり県民の日」ってどんな日？ 地産地消
	18	木	かみかみ献立 ごはん		チキンカツ	たまねぎとなすのみそ汁 ビーンズサラダ		とりにく あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	623	28.7	16.3	367	1.6	海そう類	「とっとり県民の日」は、現在の鳥取県が誕生した明治14年9月12日にちなみ、平成12年に制定されました。鳥取県に住む私たちが、「鳥取県のことをもっとよく知り、ふるさとを大切に思う気持ちを育て、自信と誇りを持つ鳥取県をみんなと一緒に作っていきましょう！」という鳥取県の誕生日です。
	19	金	食育の日 ごはん		さばのカレー焼き	じゃがいものそばろ煮 キャベツの青じそ和え		さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ こんにゃく	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう じゃがいもてんぷん	あぶら	617	23.4	17.5	284	2.0	種実類	学校給食では、食べ物を通して鳥取県について理解を深めてもらうため、鳥取県でとれた食べ物をたくさん使った「とっとり県民の日」献立を毎年実施しています。特に、鳥取県の特産物である「梨」は、鳥取県内全ての学校給食で共通食材として登場します。今年は、二十世紀梨をサラダに入れてみました。みずみずしい二十世紀梨の食感を味わいながらいただきます。
中学校中止	22	月	ごはん		豆腐ハンバーグ	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく とうふ ちくわ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ こんにゃく いんげん ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ パンこ さとう じゃがいもてんぷん	あぶら	660	27.8	21.3	444	2.0	緑黄色野菜	日本全国 イッテQ! 給食
	24	水	★日本全国イッテQ食山梨県★ ごはん		甲州ワインビーフコロケ	トマトとレタスの高原スープ コーンサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しめじたけ レタス コーン キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	608	17.2	20.2	257	1.7	豆・豆製品	日本各地の郷土料理や特産品を紹介する「日本全国イッテQ食」です！今月は、中部地方の山梨県の特産品を取り入れます。山梨県は、海のない内陸県で、富士山をはじめとする山脈に囲まれています。山梨県は、スイートコーンの野菜生産高が日本一です。ぶどうや桃が特産品で、ワインづくりもさかんです。また、蕎麦やそばの栽培がさかんで、特産品にうどんのような【ほうとう】が有名です。
	25	木	ごはん		いわしの梅煮	そうめん汁 五目大豆煮		いわし かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	うめ たまねぎ なす ほししいたけ ごぼう	こめ そうめん さとう	あぶら	546	23.8	13.6	393	2.4	海そう類	●きのこのみそ汁について 鳥取県は「きのこ王国」とも呼ばれていて、きのこの研究機関があります。きのこは、食物せんいやビタミンB類を多く含みます。食物せんいやビタミンB類は、おなかの調子を整えたり、食べた食べ物を、生命活動（呼吸や体温維持、運動など）のエネルギーに変えるはたらきを手伝います。
	26	金	小学校試食会 麦ごはん		豆腐ちくわの磯辺揚げ	きのこのみそ汁 のり酢和え	二十世紀梨ゼリー	とうふちくわ みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ もやし	こめ こむぎこ じゃがいも じゃがいもてんぷん ゼリー	あぶら ごま	603	23.8	16.6	402	2.1	乳製品	地場産物のよさを知ろう
	29	月	ごはん		ぎょうざ	マーボー豆腐 もやしとこまつなのナムル		ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが もやし たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ こむぎこ さとう じゃがいもてんぷん	ごまあぶら	605	23.9	19.8	417	2.5	果物	自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。
	30	火	大山の恵み コッペパン		たらのフライ	コーンシチュー フレンチサラダ		たら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	672	24.3	26.9	313	3.2	豆・豆製品	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。