



お知らせ	日	曜	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					家庭 でとって ほしい 食品	 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		
中学校開始	8/24	月	ごはん		キャベツ焼き	夏野菜のみそ汁 わかめの酢の物		ぶたにく いか たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎよふん わかめ	かぼちゃ にら にんじん ねぎ	キャベツ なす きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ しょうが	こめ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 — 中学校 707	小学校 — 中学校 28.3	小学校 — 中学校 13.5	小学校 — 中学校 434	小学校 — 中学校 2.0	種実類	★★★ 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コードからもお入りいただけます。 
小学校中止	25	火	大山の恵み コッペパン		かぼちゃの ミートグラタン	きくらげのスープ コーンサラダ	(中学校) 二十世紀梨	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きくらげ キャベツ きゅうり コーン (中) にじっせいきなし	パン はるさめ さとう	ドレッシング	— 759	— 27.1	— 24.5	— 398	— 3.7	豆類	●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。 
	26	水	ごはん		手作りコロッケ	けんちん汁 大豆とひじきの含め煮		ぶたにく とうふ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	— 766	— 22.2	— 20.6	— 357	— 2.5	果物類	
小学校開始	27	木	ごはん		豆腐ミートローフ	もずくスープ しらす和え	レモンゼリー	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ えだめめ とうがん キャベツ もやし	こめ パンこ さとう じゃがいもてんぷん ゼリー		600 722	21.6 25.2	16.1 17.9	327 344	2.1 2.2	いも類	●朝ごはんについて 朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムを作り出すためにとても大切な食事です。 
	28	金	げんまい 玄米ごはん		あじフライ	たまねぎとかぼちゃのみそ汁 五目ビーフン炒め		あじ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ	こめ げんまい こむぎこ パンこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	626 740	25.2 28.2	16.0 17.0	379 413	2.0 2.3	海そう類	
	31	月	ごはん		鶏肉の バーベキューソースかけ	わかめスープ 831（やさい）サラダ		とりにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく しょうが ズッキーニ きゅうり コーン	こめ さとう はるさめ	あぶら	537 656	20.7 23.7	15.0 16.7	273 270	2.1 2.5	豆類	●野菜の日について 野菜の日は、8（や）3（さ）1（い）の語呂あわせにちなみ1983年に制定されました。 野菜の栄養やおいしさを知ってもらいたくさん食べてもらおうという目的です。 1日の野菜の摂取目標量のめやすは350gです。給食でも、野菜のことをもっと知ってもらおうたくさん取り入れています。 おいしく食べてほしいです。 
	9/1	火	大山の恵み コッペパン		アンサンブルエッグ	ABCスープ 枝豆サラダ	(小学校) 二十世紀梨	たまご ベーコン ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン えだめめ しめじたけ キャベツ きゅうり (小) にじっせいきなし	パン ABCマカロニ	あぶら	612 720	25.3 29.9	24.0 27.0	375 407	3.0 3.6	緑黄色野菜	
	2	水	ごはん		酢どり	とうがんとレタスのスープ パンサンスー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ とうがん レタス えのきたけ しょうが もやし キャベツ	こめ じゃがいもてんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	617 724	18.7 21.4	20.0 22.1	265 273	1.9 2.2	海そう類	●とうがんについて とうがんは、名前に「冬」とつきますが、7月から9月に収穫される夏野菜です。収穫した後に涼しい場所で保管しておく冬まで保存できるためこの名が付けました。95%が水分でさっぱりした味が特徴です。 
	3	木	ごはん		枝豆しゅうまい	スーミータン 豚肉とピーマンの炒め物		えだめめしゅうまい たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが コーン たけのこ	こめ じゃがいもてんぷん さとう	ごまあぶら	604 749	25.9 31.8	17.0 19.7	264 276	2.1 2.7	淡色野菜	●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。
	4	金	むぎ 麦ごはん		ハムステーキ	夏野菜のカレー 海そうサラダ		ハムステーキ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす しめじたけ しょうが にんにく なし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら	619 720	21.5 24.8	18.0 20.5	422 469	2.7 3.2	乳製品	●夏野菜について トマト、なすなどの夏野菜には、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。 
	7	月	ごはん		豚肉のしょうが炒め	油揚げとかぼちゃのみそ汁 切干大根のごま酢和え		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	601 689	26.6 30.3	14.9 16.2	390 426	1.8 2.2	いも類	●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。ガンなどの原因となる生活習慣病の予防や、疲労回復に効果があります。
	8	火	大山の恵み 小型コッペパン		鮭と野菜のカツ	カレーうどん きゅうりのかおり和え		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン もやし	こがたパン うどん じゃがいも	あぶら	665 847	24.9 31.0	22.3 28.3	306 327	3.6 4.4	緑黄色野菜	●きゅうりにについて 年中、お店に並んでいるきゅうりですが、旬は6月から8月の夏の時期です。水分とカリウムが多いので、夏の暑さで火照った体を冷やし水分補給にも役立ちます。 
	9	水	ごはん		ちくわのツナマヨ焼き	ウインナーのスープ フルーツミックス		ちくわ まぐろのスープに ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだめめ エリンギ	こめ じゃがいも ゼリー みかん もも	たまごめきマヨネーズ	623 718	19.3 21.5	21.3 24.3	267 274	2.4 2.8	淡色野菜	●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。 

2026 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					家庭について おいしい食品	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		
	10	木	ご飯		いわしのトマト煮	じゃがいものみそ汁 いろいろきのこさんぴら		いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ きくらげ しめじたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら ごま	小学校 583 中学校 654	小学校 22.1 中学校 23.9	小学校 16.1 中学校 16.8	小学校 442 中学校 470	小学校 1.9 中学校 2.1	肉類	 ともに創ろう 私たちの郷土 ～9月12日 とっとり県民の日～ 「とっとり県民の日」ってどんな日？ 「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、自信と誇りを持てる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。 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に、鳥取県で育てら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」は鳥取県内の学校給食で共通食材として登場します。みずみずしい二十世紀梨の食感を味わいいただきます。 9月14日～9月18日は地産地消ウィークです。 とっとり県民の日の後の一週間を地産地消ウィークとし、旬の鳥取県のおいしい食べ物を使った献立にします。ブロッコリー・なす・らっきょう・梨等の野菜やくだもの、特産品のとうふちくわや豆腐、智頭町の諏訪酒造の酒かす、旬のとびうおを味わいましょう。 ●なすについて 智頭町内で作られた千両なすを使った「なすのみそ汁」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。夏の7月から秋の10月頃まで、炒め物や煮物や汁ものに使います。おいしく食べましょう。 ●さんまについて 秋が旬の魚です。脳のはたらきを活発にするDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。他にも、たんぱく質や、造血ビタミンであるビタミンB12を多く含んだ脂ののったさんまはおいしいだけでなく、体にも良い食品です。 ●十五夜について 十五夜とは、一年で一番月が美しく見える日とされています。また、別名で「芋名月」とも呼ばれています。秋の収穫に感謝して、お月見団子や里芋をお供えしたり、すすきを飾ったりします。 ●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。 ★★★ 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3人が考えた【ジビエ】献立です。ジビエを取り入れながら、鳥取県を意識したネーミングの献立を考えてくれました。毎日の給食時間に流れる「きゅうメール」で、3人の思いを伝えますのでお楽しみに！ 日本全国 給食 今月は・・・ 香川県 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！香川県は、四国地方で讃岐うどんの生産高が、日本一です。
	11	金	★とっとり県民の日献立★ ちづのコシヒカリご飯		塩こうじから揚げ	ふるさとの恵み・あじのつみれ汁 砂丘の白い宝石サラダ	二十世紀梨ゼリー	とりにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん コーン きゅうり えのきたけ なし	しょうが だいこん じゃがいもでんぶん ゼリー らっきょう	こめ しおこうじ じゃがいもでんぶん ゼリー	あぶら	712 820	27.3 31.3	25.4 28.8	268 281	1.9 2.2	乳製品	
中学校中止	14	月	ご飯		真砂揚げ	なすのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え		とうふ とりにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	コーン なす たまねぎ だいこん えだまめ キャベツ	こめ ながいも じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	609 —	24.2 —	20.1 —	424 —	1.6 —	種実類	
	15	火	大山の恵み コッペパン		ミートローフ	ゆばのスープ コールスローサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ とうがん きくらげ キャベツ きゅうり コーン	パン パンこ さとう	ドレッシング	630 759	32.3 38.6	26.4 30.6	340 364	3.2 3.7	緑黄色野菜	
	16	水	ご飯		鶏肉の梨ソースかけ	とうふちくわのすまし汁 夏野菜の酢の物		とりにく とうふちくわ まぐろのスープに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なし たまねぎ えのきたけ そうめんかぼちゃ コーン きゅうり	こめ さとう	ごま	581 706	24.1 28.1	16.9 18.7	270 278	1.8 2.0	いも類	
	17	木	ご飯		あごのかば焼き	夏野菜のみそ汁 豚肉の塩こうじ炒め		とびうお あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にら ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじたけ なす	こめ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごま	621 781	29.1 38.1	15.5 17.3	361 393	2.1 2.5	乳製品	
	18	金	かみかみ献立 玄米ご飯		鮭の諏訪泉香味焼き	はるさめスープ マーボーなす	食育の日	さけ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじたけ なす	こめ げんまい しおこうじ さとう	あぶら	558 685	22.8 27.2	14.6 16.3	263 271	1.9 2.4	豆類	
	24	木	ご飯		さんまの甘露煮	トマト肉じゃが 三色和え		さんま ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	600 707	23.3 26.1	14.3 14.8	394 408	2.5 2.7	淡色野菜	
	25	金	十五夜献立 ご飯		ハンバーグの ケチャップかけ	お月見汁 かぼちゃのそぼろ煮	みたらし だんご	ハンバーグ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう じゃがいもでんぶん だんご	あぶら	603 732	22.5 26.3	14.8 16.6	390 433	1.8 2.4	種実類	
	28	月	ご飯		鶏肉の ハニーマスタード焼き	きのこのみそ汁 キャベツのじゃこ炒め		とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ たまねぎ もやし キャベツ コーン	きくらげ エリンギ ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ コーン	こめ はちみつ じゃがいも	あぶら	576 696	24.3 28.5	16.8 18.5	355 382	2.1 2.5	緑黄色野菜	
	29	火	★ふるさと献立の日★ 大山の恵み コッペパン 小学校試食会		砂丘かぼちゃクロック	鹿肉ハヤシシチュー ツナ和え	梨の デザート	とりにく しかにく まぐろのスープに	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじたけ えだまめ きゅうり	パン こむぎこ パンこ さとう シチュールウ じゃがいも なしデザート	あぶら	637 804	24.2 29.7	21.4 26.5	311 330	4.0 4.9	豆類	
	30	水	★日本全国イッテQ食～香川県～★ ご飯		はまちの香味焼き	打ち込み汁 にんじんとパセリのサラダ		はまち とりにく しろみそ まぐろのスープに あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	しょうが にんにく だいこん ごぼう きゅうり たまねぎ	こめ さとう うどん	たまごめきマヨネーズ	709 886	28.4 35.6	26.1 31.9	359 390	1.7 2.1	果物類	

※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。