

2025

10月

献立予定表

今月のめあて



バランスのよい食事をしよう



給食前の手洗いを忘れずに!

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		
	1	水	ご飯		ポークチョップ	ごぼうのみそ汁 ひじきサラダ		ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ きゅうり	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	小学校 580	小学校 24.4	小学校 19.0	小学校 388	小学校 1.7	緑黄色野菜	そろえて食べよう ~3つのグループの食品~ 私たちは、いろいろな食品を食べることで元気な体を作ることができます。3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせて食べましょう。 おもに体をつくる おもにエネルギーになる おもに体の調子をととのえる
中1・2中止	2	木	ご飯		スタミナ納豆	かきたま汁 ポテトサラダ		とりにく なっとう たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	にんにくしょうが えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ ふ	ごま ごま ドレッシング	638	26.3	22.0	305	1.5	乳製品	
中1・2中止	3	金	ご飯		カレーメンチカツ	きくらげとゆばとブロッコリーのスープ そうめんかぼちゃの炒め物		カレーメンチカツ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ きくらげ ほししいたけ そうめんかぼちゃ	こめ じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	570	27.5	19.0	299	2.0	いも類	
	6	月	★月見献立★ ご飯		うさぎハンバーグの大黒キャロットソース	月見汁 ツナのサラダ		ハンバーグ かまぼこ まぐろのスープに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう かぼちゃいりいもち じゃがいもでんぶ さといも	ドレッシング	552	20.9	14.6	393	1.9	種実類	日本全国イッテ給食! 今月は、山口県の献立です。 山口県は、瀬戸内海と日本海に面している県です。 特産物としては、ケンサキイカ・フグ・アマダイなどの水産物が有名です。 その中でも、チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で生まれ、山口県民のソウルフードになった料理です。ひと口大の鶏肉のから揚げと素揚げしたごぼうを、甘がらのたれとからめてあります。ごはんがすすむおかずです。 わかめは、全国でも水揚げ量が多く、萩市や長門市で多くとれています。
-	7	火	大山の恵み コッペパン		チリコンカン	ウインナーのスープ 海そうサラダ		だいず とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ あおじそ	たまねぎ にんにくしょうが エリンギ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ドレッシング	585	25.2	20.8	327	3.7	魚介類	
-	8	水	★日本全国イッテQ食～山口県～★ ご飯		チキンチキンごぼう	けんちょう汁 わかめの酢の物	ゆずきちゼリー	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	704	25.1	21.9	313	2.2	緑黄色野菜	
-	9	木	ご飯		さばの塩こうじ焼き	肉じゃが ぶろっこんぶ		さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも しおこうじ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	608	24.7	16.5	290	1.9	淡色野菜	☆☆★ 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。
中2中止	10	金	★目の愛護デー献立★ ご飯		いわしのレモンカボス煮	ほうれんそうのみそ汁 なすとピーマンの炒め物		いわし かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ピーマン にんじん	レモン かぼす たまねぎ しめじたけ なす しょうが たけのこ	パン さとう	ごまあぶら	574	24.9	17.6	354	1.5	いも類	🍷🍷 目を大切にしていますか?～目の愛護デー～ 🍷🍷 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に役立つ栄養素が多く含まれている「いわし」や「にんじん」、「ほうれんそう」、「なす」などを使った献立にしました。 ●ほうれんそうについて 冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養を豊富に含んでいます。 ●きくらげについて 智頭町富沢地区で作られた乾燥きくらげを使っています。歯ごたえがよく、和え物や炒め物など、様々な料理に活用できます。カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富です。
	14	火	大山の恵み 揚げパン		肉だんご	ポトフー フレンチサラダ		にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん しめじたけ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	626	22.3	25.8	302	3.2	種実類	
	15	水	ご飯		鶏肉のから揚げ	さつまいものみそ汁 きくらげといかの酢の物		とりにく あぶらあげ いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな きゅうり	たまねぎ しめじたけ きくらげ きゅうり	こめ さつまいも さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	634	24.9	19.9	373	1.9	乳製品	
	16	木	ちづ鹿肉献立 ご飯		はまちの照り焼き	のっぺい汁 ちづ鹿肉とごぼうのみそ炒め		はまち あぶらあげ しかにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが だいこん えのきたけ ごぼう	こめ さとう さといも じゃがいもでんぶ こんにやく	あぶら ごまあぶら	584	244	18.6	292	1.6	果物	～ちづ鹿肉を使った献立～ ちづ鹿肉のミンチとトマトをたっぷり使いました。セロリと白ワインを加えることで特有のにおいが抑えられます。鹿肉は低脂肪・高たんぱくで成長期に欠かせない鉄分が豊富です。

※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

10月

献立予定表

今月のめあて

 バランスのよい食事をしよう

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		
小5中止	17	金	食育の日献立 ごはん		鶏肉の白ねぎだれかけ	あじだんご汁 長いものゆかり和え		とりにく あじ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	しょうが しろねぎ もやし うめ きゅうり	こめ さとう じゃがいもでんぶ ながaimo		小学校 624 中学校 770	小学校 29.7 中学校 35.1	小学校 19.0 中学校 21.3	小学校 280 中学校 291	小学校 2.3 中学校 2.6	海そう類	● 食育の日 について 毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県の食べ物を活かした献立にしています。あじの魚のすり身を入れた汁を、つみれ汁とも呼びます。魚のうま味たっぷりの汁物をいただきますよ。
-	20	月	ごはん		豚肉のさっぱり焼き	切干大根のみそ汁 高野豆腐の含め煮		ぶたにく あぶらあげ こやとうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	うめ きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう		614 769	29.0 34.7	17.6 19.9	433 473	2.4 3.1	果物	● 豚肉 について 豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じる人は意識して食べて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。
-	21	火	大山の恵み 小型コッペパン		パンプキン アンサンブルエッグ	きくらげ入り野菜焼きそば コールスローサラダ	新興梨	たまご ぶたにく ちくわ けずりぶしこ	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ えだまめ コーン しんこうなし	パン ちゃんぽんめん ドレッシング	あぶら ドレッシング	637 777	25.2 30.3	20.0 23.2	374 412	3.8 4.7	いも類	● 新興梨 について 10月頃から収穫される赤なしで、果肉が柔らかくジュシーで、シャキシャキとした食感と程よい甘さが特徴です。大玉で日持ちがよく、秋から冬にかけて長く貯蔵できるので、長い期間、味わって楽しめます。
小学校中止	22	水	炊き込みごはん		いわしフライ	長いものみそ汁 ビーフン炒め		いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ しろねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ ながaimo ビーフン	あぶら ごまあぶら	- 796	- 32.7	- 24.1	- 459	- 2.6	種実類	● きのこ について 鳥取県には、「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今月は旬のきのこをたくさん使った献立を予定しています。
	23	木	ごはん		ホキのレモンソースがらめ	スイートシチュー マセドアンサラダ		ほき とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	レモン たまねぎ しめじたけ きゅうり だいこん コーン えだまめ	こめ さとう こむぎこ じゃがいもでんぶ さつまいも	あぶら	657 829	23.8 29.6	19.7 23.3	308 329	1.7 2.0	海そう類	● さつまいも について さつまいもは、世界に4000種あり、日本では、40種類が栽培されています。紅あずま、紅はるか、金時、シルクスイートなどが有名です。さつまいもは、英語で、スイートポテトと呼ばれます。
-	24	金	ごはん		信田煮	さといものみそ汁 そうめんかぼちゃのごま酢和え		とりにく あぶらあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しろねぎ きゅうり そうめんかぼちゃ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	597 717	22.7 25.4	18.1 18.9	395 416	2.4 2.7	乳製品	● かみかみ献立 について 毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれている食材を取り入れました。あじフライは骨に気を付けてよくかんで食べましょう。
-	27	月	麦ごはん		かつおカツ	ひみつのカレーライス グリーンサラダ		かつお しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なし キャベツ えだまめ しめじたけ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	651 838	23.0 28.9	20.3 25.0	349 399	2.3 2.7	豆・豆製品	10月27日～11月9日は読書週間です。 ～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～
	28	火	大山の恵み コッペパン		鉄板卵焼き	もずくスープ ほうれん草のソテー	1食 マーマレード	たまご おさかなソーセージ とうふ、ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	えのきたけ えだまめ たまねぎ しめじたけ もやし キャベツ	パン さとう マーマレード	あぶら	594 716	27.6 33.3	19.4 22.4	425 469	3.3 4.0	種実類	食に関する内容の本を紹介しながら、楽しくおいしく食べてもらう取組です。11月も引き続き実施します。どんな料理や本が登場するでしょう。お楽しみに。
	29	水	ごはん		たらのみそ焼き	とうふのすまし汁 りっちゃんサラダ		たら みそ とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし	にんじん パセリ トマト	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	たまごめきマヨネーズ あぶら	582 719	25.6 30.3	18.1 20.0	312 332	1.8 2.4	いも類	27(月)『ひみつのカレーライス』 作 井上荒野、絵 田中清代 28(火)『くまのバディントン』 作 マイケル・ポンド、画 ペギー・フォートナム
小6中止	30	木	ごはん		春巻	きくらげ入り ワンタンスープ なすのオイスター炒め		はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ なす キャベツ しめじたけ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	626 748	17.3 20.3	22.6 23.4	278 291	2.3 2.7	豆・豆製品	29(水)『サラダでげんき』 作 角野栄子、絵 長新太
小6中止	31	金	ごはん		鶏肉の照り焼き	かぼちゃスープ ヤーコンのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	しょうが たまねぎ しめじたけ きゅうり コーン ヤーコン	こめ さとう こむぎこ	あぶら たまごめきマヨネーズ	701 888	22.3 26.4	24.0 27.1	270 283	1.4 1.6	海そう類	30日(木)『おいしいおと』 文 三宮麻由子、絵 ふくしまあえ 31日(金)『かぼちゃスープ』 作 ヘレン・クーパー、訳 せなあいこ

※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。