

2026

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		
中1・2中止	1	木	ご飯		豚肉のしょうが焼き	秋なすのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	しょうが なす たまねぎ コーン ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	小学校 583	小学校 25.1	小学校 16.0	小学校 395	小学校 2.1	緑黄色野菜	★★★ 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1・2中止	2	金	ご飯		栗コロッケ	きのこけんちん汁 酢の物		かまぼこ まぐろのスープに とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	えのきたけ きくらげ ほししいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	こめ くり さつまいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	小学校 567	小学校 16.3	小学校 15.0	小学校 300	小学校 1.5	乳製品	●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。
	5	月	中学校リクエスト献立 ご飯		鶏肉のから揚げ	卵スープ きくらげ入りナムル	ブルーベリー クレープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	こめ しおこうじ じゃがいもでんぶ はるさめ さとう クレープ	あぶら ごま	746	24.7	29.3	311	2.1	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まれている食べ物を使った目の愛護ウィークを実施します。どんな食べ物が目に良いのかお知らせします。
	6	火	ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン		鹿肉チリコンカン	さつまいものコンソメスープ ブロッコリーのサラダ		しかにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじたけ キャベツ えだまめ レモン	パン さつまいも さとう	あぶら	579	26.6	16.8	331	2.9	種実類	●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。
-	7	水	ご飯		いわしのおかか煮	さといものそぼろ煮 ごま酢和え		いわし とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう けずりぶし	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ	こめ さといも さとう こんにやく じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	638	22.9	18.3	383	1.6	魚介類	●いわしについて いわしには、からだにとてもよい栄養がいっぱいです。血液をサラサラにします。いわしの脂は、脳のはたらきを活発にし、記憶力を高めるDHA、血液をサラサラにして病気を防ぐEPAが含まれているのでとても体に良い食べ物です。
小6中止	8	木	ご飯		鉄板たまご焼き	とうふのすまし汁 かぼちゃサラダ		たまご さかなソーセージ とうふ あごちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しめじたけ えのきたけ コーン きゅうり	こめ さとう	ドレッシング ごま	607	22.4	17.3	377	1.8	緑黄色野菜	🎯「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。 ピタミンA 目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。 多く含む食品  アントシアニン 青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。 多く含む食品 
小6中止	9	金	ご飯		かつおカツ	なめこスープ ジャーマンポテト		かつお ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	なめこ もやし たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	575	17.3	15.8	335	1.6	淡色野菜	
小4中止	13	火	大山の恵み コッペパン		かぼちゃの ミートグラタン	コンソメスープ コールスローサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	たまねぎ にんにく レタス キャベツ コーン	パン さとう マカロニ	ドレッシング	598	22.1	23.9	362	3.1	いも類	
	14	水	ご飯		あじフライ	こまつなのみそ汁 大豆の含め煮		あじ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	583	23.0	15.8	384	1.8	種実類	
	15	木	ご飯		鶏肉の塩麹焼き	厚揚げのみそ汁 切干大根のナポリタン風		とりにく あつあげ みそ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン しろねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ にんにく コーン しろねぎ きりぼしだいこん	こめ しおこうじ さといも	あぶら	642	25.3	19.7	384	2.5	乳製品	●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。
	16	金	ご飯		ビビンバ	きくらげ入りビーフンスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ ぜんまい はくさいキムチ たけのこ きくらげ しめじたけ	こめ さとう さつまいも ビーフン	あぶら ごまあぶら ごま	700	22.5	16.9	298	2.2	果物	●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。
														846	26.1	18.8	315	2.6		

※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。

2026

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					家庭としてのほしい食品	  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		
	19	月	食育の日献立 ごはん		鶏肉の ルバーブソースかけ	じゃがいものポタージュ にんじんツナのごま和え		とりにく ベーコン まぐろのスープに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかパプリカ ブロッコリー	たまねぎ しょうが コーン もやし	こめ さとう こむぎこ ルバーブジャム じゃがいも	ドレッシング	小学校 771 中学校 926	小学校 26.8 中学校 30.8	小学校 28.9 中学校 33.1	小学校 304 中学校 316	小学校 2.1 中学校 2.4	魚介類	●ルバーブジャムについて 智頭町の特産品であるルバーブを使った「ルバーブジャム」を使います。ルバーブはヨーロッパが原産の野菜です。食物せんいが豊富に含まれています。ちづルバーブの会では、緑色を活かしたジャムと赤色のカシスを入れたジャムがあります。どちらも使ってルバーブソースを作り焼いた鶏肉にかけています。
	20	火	大山の恵み コッペパン		イタリアンチキン	チンゲンサイのスープ ブロッコリーのサラダ	(小学校) 新興梨	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー (小) しんこうなし	にんにく しめじたけ たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	652 790	28.5 34.2	27.0 31.4	402 438	3.6 4.4	種実類	 ルバーブ
小学校中止	21	水	ごはん		かれのいのから揚げ	もずく汁 ビーンズサラダ	(中学校) 新興梨	かれい とうふ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん (中) しんこうなし	たまねぎ えのきたけ きゅうり しろねぎ コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	— 662	— 29.0	— 16.5	— 309	— 1.9	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ースで、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。
	22	木	ごはん		肉団子の甘酢がらめ 中華和え	こまつなのスープ 中華和え		にくだんご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら	565 689	18.2 21.5	14.4 16.1	385 425	2.4 3.1	豆類	 日本全国 イッテQ給食! やま がた けん 山形県
	23	金	★日本全国イッテQ食～山形県～★ ごはん		枝豆コロッケ	孟宗汁 こんにゃくのピリ辛煮	さくらんぼ ゼリー	あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えだまめ たけのこ だいこん ほししいたけ しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ さきいも ゼリー さとう こんにゃく	あぶら	595 728	20.1 23.4	16.7 19.1	390 427	2.1 2.5	果物類	今月は、山形県の献立です。東北地方の日本海側に位置し、雄大な山々に囲まれています。寒暖差が激しい気候が、農作物の甘みやうま味を引き出しているため、日本一の生産量を誇るフルーツや多彩な郷土料理が魅力です。さくらんぼ・芋煮・玉こんにゃくが有名です。
-	26	月	ごはん		白ねぎ入りオムレツ	チキンカレー 海そうサラダ		オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	しろねぎ きゅうり たまねぎ しめじ たけのこ なし コーン キャベツ	こめ さつまいも カレー サラダ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	645 783	20.2 23.4	20.3 23.0	293 311	2.9 3.6	豆類	●かみかみ献立について 毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。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。いか、かまぼこ、野菜、よくかんで食べましょう。
-	27	火	読書週間献立① 大山の恵み バーガーパン		トンカツ	かぼちゃのスープ 野菜ソテー		ぶたにく ウインナー おさかなウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ レタス しめじ たけのこ もやし	パン こむぎこ パンこ	あぶら	568 722	22.6 28.7	19.3 24.0	305 329	3.1 4.0	いも類	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	水	読書週間献立② ごはん		いかメンチカツ	わかめのすまし汁 かまぼこサラダ		いかメンチカツ ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし だいこん キャベツ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ	ごまドレッシング	576 732	18.3 22.1	17.7 21.2	340 386	2.0 2.7	緑黄色野菜	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	木	読書週間献立③ ごはん		うさぎハンバーグの 大黒キャロットソース	とうふちくわのすまし汁 ハヤブサのホイルサラダ	ももゼリー	ハンバーグ とうふちくわ とうふ	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 キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも でんぶ ホイルマカロニ ゼリー	ドレッシング	613 756	22.4 27.7	15.5 18.6	401 475	1.7 2.2	乳製品	27(火)『トンカツのぼうけん』 作 塚本やすし 28(水)『ちりめんモンスターを探せ』 監修 日下部敬之
	30	金	読書週間献立④ 栗ごはん		メルルーサの しょうがみりん焼き	ごぼうのみそ汁 高野豆腐の含め煮		メルルーサ こうやとうふ かまぼこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう		573 698	27.5 32.3	12.8 13.9	429 472	2.6 3.1	いも類	29(木)『いなばのしろうさぎ』 絵 いもとようこ 『古事記』 30(金)『さんまいのおふだ』 文 千葉幹夫 絵 早川純子

※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。