



給食前の手洗いを忘れずに!

Main menu table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information. Includes special notices for eye health and national nutrition campaigns.

※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。

# 10月 献立予定表

今月のめあて



## 丈夫な体をつくろう!



智頭町立学校給食センター  
担当 山本

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					ほと家庭で食べて	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		
	17	火	大山の恵み さつまいもパン		ポークチャップ	えびボールスープ フレンチサラダ		ぶたにく えび しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	バン さつまいも さとう ドレッシング	あぶら	小学校 527	小学校 27.2	小学校 18.7	小学校 343	小学校 3.0	海 そう 類	●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B2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。
	18	水	かみかみ献立 ごはん		あじフライ	豚汁 ひじきの炒り煮		あじ みそ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい えのきたけ たけのこ グリーンピース	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	小学校 712	小学校 31.1	小学校 24.5	小学校 376	小学校 2.6	緑 黄色 野菜	●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。
毎食 食育の日	19	木	食育の日献立 青菜ご飯		ちづ鹿肉献立 若鶏肉の照り焼き	のっぺい汁 ちづ鹿肉とごぼうのみそ炒め		とりにく しかにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおな ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん しめじ ごぼう こんにゃく	こめ さとう さといも てんぷん	ごまあぶら	小学校 650	小学校 27.8	小学校 18.4	小学校 303	小学校 2.7	海 そう 類	～ちづ鹿肉を使った献立～ 鹿肉のミンチと、大きめに切ったごぼうを地元産のみそで甘辛く味付けした炒め物にしました。一味とうがらしてピリッと辛みのアクセントを付けています。
	20	金	麦ご飯		焼き栗コロッケ	秋の実りカレー らっきょうサラダ		ぶたにく しかにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー らっきょう キャベツ	たまねぎ エリンギ なす にんにくしょうが にじっせいきなし	こめ パンこ くり おぎ さとう さつまいも じゃがいも	あぶら カレールウ	小学校 825	小学校 22.7	小学校 31.2	小学校 399	小学校 2.9	魚 介 類	●さつまいもについて 9月から11月にかけて旬の時期をむかえます。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物繊維を多く含みます。茎をきんぴらにしてもおいしいです。
	23	月	ごはん		豚肉のしょうが炒め	つみれ汁 切り干し大根の酢のもの		ぶたにく あじ とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん	こめ さとう てんぷん	あぶら	小学校 596	小学校 28.1	小学校 16.2	小学校 331	小学校 2.3	緑 黄色 野菜	●衛生管理に気をつけましょう ノロウイルスを原因とした食中毒が起りやすい時期になりました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
	24	火	★ワクワクちづ中学生作成献立★ 大山の恵み コッペパン		白身魚の らっきょうタルタル焼き	富沢きくらげのスープ もやしのサラダ	いちごジャム	ホキ かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ こまつな	らっきょう たまねぎ きくらげ もやし	パン じゃがいも さとう ジャム	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	小学校 555	小学校 27.8	小学校 23.1	小学校 338	小学校 2.3	海 そう 類	★★★ ワクワクちづ中学生作成献立 ★★★ 職場体験に来てくれた2年山中混喜さんが考えた献立です。献立のポイントは、らっきょう、きくらげなど鳥取県産や智頭町産の食材を意識して取り入れたところです。
	25	水	ごはん		さんまのかんろ煮	豆腐のみそ汁 きのこのオイスターソース炒め		さんま とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ しいたけ しめじ	こめ さとう てんぷん	あぶら	小学校 652	小学校 26.5	小学校 24.2	小学校 484	小学校 2.8	果 物	●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。今日は鳥取県産のしいたけとしめじを使ってうまみたっぷりの炒め物にしました。
	26	木	ごはん		若鶏肉のごまみそ焼き	いもこん鍋 はりはり和え		とりにく みそ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	こんにゃく だいこん もやし ごぼう しろねぎ たくあん	こめ さといも さとう	ごま	小学校 612	小学校 24.8	小学校 18.6	小学校 321	小学校 2.2	海 そう 類	10月27日～11月2日は 読書週間です!
	27	金	読書週間献立① 麦ご飯		ホイコーロー	中華なめこスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく なめこ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	小学校 776	小学校 26.6	小学校 24.7	小学校 328	小学校 2.2	魚 介 類	～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～ 27日(金) 『おおきな おおきな おいも』 赤羽末吉 著
中 学 校 中 止	30	月	読書週間献立② ごはん		手作りハンバーグ きのこソース	ビーンズスープ ブロッこんぶ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず ベーコン	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 しめじ エリンギ キャベツ	こめ パンこ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	小学校 603	小学校 25.8	小学校 18.5	小学校 363	小学校 2.3	果 物	30日(月) 『おなべおなべ にえたかな』 こいでやすこ 作
	31	火	読書週間献立③ 小型米粉パン		いかしゅうまい	ラーメン 中華和え	ハロウィン デザート	いか しろみぎかな ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	きくらげ キャベツ もやし きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく	こめこパン こむぎこ ラーメン プリン てんぷん さとう	あぶら ごま ドレッシング	小学校 654	小学校 26.7	小学校 21.5	小学校 304	小学校 3.2	海 そう 類	11月も引き続き、読書週間献立を実施します! お楽しみに♪

※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。