

令和5年度

今月の給食の目標  
からだのリズムをととのえよう



8・9月

よていこんだてひょう



9月12日は、  
とっとり県民の日

とまりしょうがっこう

ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき						
				ち・にく・ほねになる		からだのちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる		
8/28月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがいため ビーンズサラダ なすのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ なす	にんじん しょうが にじゅうせき きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	
29/火	むぎごはん	イタリアンチキン やさいソテー かきたまスープ		ぎゅうにゅう たまご たまご	とりにく ちくわ チーズ	ピーマン もやし たまねぎ	にんにく にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ じゃがいも	さとう あぶら	
30/水	むぎごはん	さばのみそだれかけ ごまあえ にくじゃが		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	さば みそ がんも	こまつな もやし いんげん	にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	さとう ごま こんにゃく	
たんじょうきゅうしょく こんだて										
31/木	ゆかり むぎごはん	ゴーヤーチャンプルー ポテトサラダ もすくじる	ぎゅう にゅう パー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	やきとうふ もすく かまぼこ	ゴーヤー たまねぎ たまご	にんじん きゅうり チンゲンサイ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	
9/1金	むぎごはん	かぼちゃのコロッケ ツナとまめのサラダ なつやさいのトマトカレー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	まぐろのスーフ たまご	キャベツ たまねぎ なし	きゅうり あかパプリカ なす しょうが トマト	こめ むぎ じゃがいも	あぶら さとう	
4/月	むぎごはん	しのだに ひじきのコールスローサラダ きのこのすましじる		ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき	とりにく とうふ チキンハム	キャベツ しめじ たまねぎ	コーン しょうが にんじん	こめ むぎ あぶら	さとう	
5/火	むぎごはん	ピビンバ マカロニスープ	なしいり フルーツ ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ	ベーコン みかんかん レタス	たまねぎ こまつな たまねぎ	ぜんまい ももかん にじゅうせき しめじ	こめ むぎ ごまあぶら	さとう ゼリー マカロニ	
6/水	むぎごはん	たらのカレームニエル トマトのサラダ こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう たら こまつな	たら とうふ	トマト たまねぎ こまつな	きゅうり えだまめ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	
7/木	むぎごはん	とりにくのマーレードやき こうやどうふのふくめに じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ほしいたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう	マーレード じゃがいも	
かみかみ こんだて										
8/金	むぎごはん	ほいこうろう ささみのちゅうかあえ スーミータン		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	みそ たまご スキムミルク	キャベツ もやし えのきたけ	たまねぎ ほうれんそう あかパプリカ コーン	こめ むぎ はるさめ	さとう ごまあぶら じゃがいも	
とっとり けんみんのひ とくべつ こんだて										
11/月	しょうのけ ごはん	とうふちくわのカレーあげ きゅうりといかのすのもの あごのつみれじる	にじっ せいき なし	ぎゅうにゅう とびうお あぶらあげ	とうふちくわ わかめ のり	にんじん ごぼう こまつな	えだまめ しょうが ねぎ	こめ さとう あぶら	こむぎこ こんにゃく さとう	
12/火	むぎごはん	いわしのうめに のりあえ あつあげのみそしる		ぎゅうにゅう いわし きざみのり	かまぼこ あつあげ みそ	うめ たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん しめじ	こめ むぎ じゃがいも	さとう ごま	
13/水	むぎごはん	チリコンカン だいせんバターのジャーマンポテト コンソメスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	だいず チーズ とりにく	にんにく しょうが キャベツ	たまねぎ にんじん コーン しめじ	こめ むぎ じゃがいも	さとう バター	
14/木	むぎごはん	じゃがいものピリからいため マカロニサラダ とりだんごじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ローズハム みそ	たまねぎ にんにく えのきたけ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな	こめ むぎ ごまあぶら	じゃがいも はるさめ さとう マカロニ たまごぬきマヨネーズ	
15/金	むぎごはん	ほきのマヨやき なすとピーマンのいために ゆばのすましじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ほき かまぼこ ゆば	たまねぎ ピーマン にんじん	なす だいこん えのきたけ	しょうが たけのこ しろねぎ	こめ むぎ たまごぬきマヨネーズ	ごまあぶら
とっとり ゆりはま うまい でい										
19/火	ほしぞらまい ごはん	さきゅうらつきょうのピリからそぼろ なしのサラダ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶらあげ みそ	らっきょう にんにく	にんじん しょうが レモン なし キャベツ きゅうり こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ かぼちゃ	ほしぞらまい さとう ごまあぶら あぶら	
20/水	むぎごはん	ジャーチャンドウフ ちゅうかもやしサラダ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう あつあげ まぐろのスーフ	ぶたにく ワンタン	たまねぎ もやし しめじ	にんじん ほうれんそう しょうが チンゲンサイ	こめ むぎ じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら	
21/木	むぎごはん	さばのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ みそけんちんじる		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	さば とうふ	しょうが えのきたけ たまねぎ	ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま	さとう あぶら こんにゃく	
22/金	むぎごはん	ささみのレモンソースかけ じゃがいものきんぴら なめこのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ	さつまあげ	レモン だいこん	たまねぎ なめこ しろねぎ	にんじん グリーンピース	こめ むぎ こむぎこ	さとう あぶら じゃがいも
25/月	ケチャップ ライス	いかのプロパンサール にくだんごのスーフ		ぎゅうにゅう いか	にくだんご	たまねぎ パセリ	にんにく こまつな にんじん	きゅうり ミニトマト ほしいたけ	こめ むぎ じゃがいも	こむぎこ あぶら さとう
26/火	むぎごはん	まつかぜやき かぼちゃのサラダ わかめのすましじる		ぎゅうにゅう とうふ ローズハム	とりにく ぶたにく たまご かまぼこ	たまねぎ えのきたけ	えだまめ にんじん	かぼちゃ きゅうり	こめ むぎ ごま	さとう
かみかみ こんだて										
27/水	むぎごはん	ぎょうざ ほうれんそうナムル マーボー豆腐		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎょうざ みそ	ほうれんそう にんにく	もやし しょうが にら	にんじん ほしいたけ たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら	さとう じゃがいも
28/木	むぎごはん	なすのグラタン みずなのサラダ トマトとレタスのスープ		ぎゅうにゅう ウインナー	チーズ かまぼこ	なす きゅうり しめじ	たまねぎ コーン キャベツ	えだまめ みずな トマト	こめ むぎ あぶら	こむぎこ マカロニ さとう
おつきみ こんだて										
29/金	むぎごはん	ちくさやき ひじきのいりに つきみだんごじる	じゅうご やゼリー	ぎゅうにゅう とうふ	たまご ひじき かまぼこ	にんじん いんげん	コーン たまねぎ えのきたけ	ほしいたけ ねぎ ごぼう	こめ こんにゃく	むぎ あぶら いもち ゼリー

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都合により変更することがあります。)