

令和7年度 8・9月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	料理名		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
		主食	牛乳	主に体を作る もとなる食品(赤)		主に体の調子を整える もとなる食品(緑)		主にエネルギーの もとなる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
8/26	火	ごはん	〇	ふたキムチ そくせきづけ もずくスープ	ふた肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ もずく	にんにく にんじん 青ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし つぼづけ たけのこ	米 さとう	ごま油	長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。栄養・運動・睡眠をバランスよくとって、健康な体づくりをしましょう。
27	水	小型 コッペ パン	〇	チキンのハーブ焼き なし入りフルーツポンチ 夏野菜パスタ	とり肉 ウインナー ふた肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	二十世紀梨 もも アロエ マスカット にんにく たまねぎ なす	パン さとう サイダー ペンネ	オリーブ油	鳥取県産品の二十世紀梨が出回る季節となりました。生産者の方に感謝をしながら、おいしくいただきますよ。
28	木	ごはん	〇	さばのてりやき ふたにくとやさいの塩だれいため かぼちゃのみそ汁	さば ふた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 青ねぎ	しょうが たまねぎ もやし	米 さとう	油	かぼちゃは夏が旬の野菜です。かぼちゃの色はカロテンによるもので、抗酸化作用、がんの予防効果などがあります。今日はみそ汁にしました。
29	金	ごはん	〇	キーマカレー ココロサラダ コンソメスープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり だいこん とうもろこし むらさきたまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	量よく食欲がない時は、香料を使った料理で食欲アップにつながると思います。中でもカレーはおすすめて。今日はひき肉を使ったキーマカレーです。
9/1	月	ごはん	〇	ヤンニョムチキン はりのりサラダ キムチ入りみそ汁	とり肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	きりほしだいこん たまねぎ きゅうり もやし はくさいキムチ にんにく	米 さとう でんぶ	ごま油 ドレッシング ごま油	今日は韓国メニューです。ヤンニョムチキンの「ヤンニョム」は、合わせ調味料のことをいいます。あまり辛くないように、ケチャップも合わせて作ります。
2	火	ゆかり ごはん	〇	きゃべつ入りつくね 五目きんぴら かきたま汁	とり肉 ひらたけ とうふ たまご かまぼこ	牛乳 しそ	にんじん さやいんげん 青ねぎ	きゃべつ ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶ	ごま油 ごま	「きんぴら」は、和食の定番料理の一つです。千切りにした根菜などを、甘辛く炒めてつくります。よくかんで食べてください。
3	水	小型 パン パン	〇	はまちのカレーパン粉焼き パブリカサラダ ちゃんぽん	はまち とり肉 なるこ ふた肉	牛乳	ピーマン パブリカ にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし たけのこ きくらげ パインアップル	パン パン粉 中華めん	マヨネーズ オリーブ油 ごま油 ドレッシング	パブリカは、赤や黄色などとてもカラフルです。赤パブリカはカロテンやビタミンC、黄色パブリカはビタミンEやビタミンCを含んでいて、お肌をきれいにします。
4	木	ごはん	〇	コロッケ 肉やさいいため わかめスープ	ふた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ちんげんさい	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ もやし	米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶ	油 ごま油	「炒める」調理方法は、野菜のかさが減ってたくさん食べることができます。お肉を入れるたんぱく質もとれ、より栄養バランスがよくなります。
5	金	ごはん	〇	ふた丼の具 たくあんあえ じゃがいものみそ汁 ぶどうアイスバー	ふた肉 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ こんにゃく きゃべつ だいこん たくあん しめじ	米 さとう でんぶ じゃがいも ぶどうアイス	ごま	中学生のみなさんは、運動会練習にがんばっていますね。よく食べ、よく寝ることで、パフォーマンスもよくなります。運動会当日もがんばってください！
8	月	わかめ ごはん	〇	とりとポテトのハニーマスタード ごぼうサラダ はるさめスープ	とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん にら	ごぼう きゅうり もやし きゃべつ たけのこ しいたけ	米 でんぶ さとう はちみつ じゃがいも はるさめ	油 ドレッシング	「とりとポテトのハニーマスタード」は、前回好評でした。ちょっとひと手間かかる料理です。がんばってつくることができる調理員さんに感謝して食べてくださいね。
9	火	ごはん	〇	さばの白ねぎソース つるつるしらたき 秋なすのみそ汁	さば ベーコン 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	白ねぎ しょうが もやし こんにゃく たまねぎ えのきたけ なす	米 さとう でんぶ	ごま油	秋なすは、夏の強い日差しを浴びて育つので、皮がやわらかく、うまみがたっぷりなのが特徴です。今日はみそ汁にします。
10	水	小型 コッペ パン	〇	かぼちゃのチーズ焼き ひじきのごまペースト ごもくうどん	大豆 ハム ツナ 油あげ とり肉	牛乳 チーズ ひじき	かぼちゃ パセリ にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	パン さとう うどん	ごま マヨネーズ	かぼちゃのチーズ焼きには、県産大豆やハム、パセリも入っています。材料を合わせてカップに入れて焼くだけで、とても簡単です。朝ごはんにもぜひ！
11	木	ごはん	〇	さごしの梅あんかけ きりほしだいこんのソースいため わかめのすまし汁	さごし ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青ねぎ	うめ きりほしだいこん たまねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう でんぶ	油	切り干し大根を使った料理は、煮物が定番ですが、今日は焼きそば風のソースにしてみました。ごはんにもよくあいますよ。
12	金	ごはん	〇	チキンカツ なしサラダ 鳥取中部スペシャルティカレー	とり肉 牛乳 あごちくわ 大豆	牛乳	トマト	二十世紀梨 きゅうり にんにく しょうが らっきょう たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	9/12は「とっとり県民の日」です。今年度は、中部の給食センター統一メニューとして、鳥取中部スペシャルティカレーを作ります。お楽しみに！
16	火	ごはん	〇	ふたにくのしょうがいため かおりあえ 具だくさんみそ汁	ふた肉 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ピーマン にんじん こまつな 青ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし だいこん えのきたけ	米 さとう でんぶ じゃがいも	油	豚肉には鉄をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB1を多く含むので、疲労回復に効果があります。しょうがの香りで食欲アップ！
17	水	大山 こび コッペ パン	〇	ささみの香味やき かぼちゃサラダ ミネストローネ	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ きゃべつ	パン さとう	ごま油 ごま マヨネーズ 油	ミネストローネはイタリア語で「具だくさん」という意味があり、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。トマトのうまみでおいしくなります。
18	木	ごはん	〇	あごフライ なしのナムル とりごぼう汁	あご とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん 二十世紀梨 ごぼう しょうが 白ねぎ たまねぎ	米 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	給食センター手作りのあごフライです。ていねいにパン粉を付けて、カラッと揚げたります。調理員さんに感謝をしながらおいしくいただきますよ。
19	金	ごはん	〇	砂丘らっきょうのそぼろいため おかおあえ たまごスープ	とり肉 とうふ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ちんげんさい こまつな	にんにく しょうが たまねぎ らっきょう しめじ きゃべつ もやし	米 さとう じゃがいも でんぶ	ごま油	らっきょうは鳥取県の特産品の一つです。今日は、甘酢漬けにしたらっきょうのみじん切りを、ひき肉と一緒に甘辛く炒めました。ごはんと一緒に食べてください。
22	月	ごはん	〇	チキンなんばん ポテトサラダ くきわかめスープ	とり肉 ハム とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん ちんげんさい	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶ じゃがいも	マヨネーズ	チキンなんばんは宮崎県の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。揚げた鶏肉に甘酢をからめて仕上げます。
24	水	コッペ パン	〇	チリコンカン フルーツあんじん やさいスープ	ふた肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ マスカット アロエ パインアップル	パン さとう あんぱん じゃがいも	油	チリコンカンは、ひき肉と豆、トマトなどをスパイスと一緒に煮込んで作ります。成長期に必要なたんぱく質をしっかりとることが出来ます。
25	木	ごはん	〇	スタミナなっとう ちくさあえ きりほしだいこんのみそ汁	とり肉 なっとう ハム みそ あつあけ	牛乳	青ねぎ にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが えのきたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう きりほしだいこん	米 さとう	ごま油	鳥取県の学校給食発祥の「スタミナなっとう」は、県内各地の給食センターで作られています。実は、給食センターによってレシピは様々で、味も違っていますよ。
26	金	ごはん	〇	ししゃもひのそぼろあげ かぼちゃのそぼろ煮 あごちくわのすまし汁	ししゃも とり肉 とうふ あごちくわ	牛乳 あおさ	かぼちゃ 青ねぎ	こんにゃく えだまめ しょうが しめじ	米 さとう 小麦粉 でんぶ じゃがいも	油	みなさんはよくかんで食べていますか。今日は、ししゃもやあごちくわを使った献立にしているの、いつも以上によくかむことを意識して食べてみましょう。
29	月	ごはん	〇	こめこボークしゅうまい 海そうサラダ マーボーとうふ	ふた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	パブリカ にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たけのこ しいたけ なす	米 さとう でんぶ	ごま油	一般的なしゅうまいの皮は小麦粉から作られますが、今日のしゅうまいの皮は米粉から作られています。小麦アレルギーの人でも安心して食べられます。
30	火	ごはん	〇	はまちのしおこうじやき ひじきのいり煮 さつまいものみそ汁	はまち とり肉 大豆 みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 青ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん	米 さとう さつまいも	油	さつまいもが出回る季節になりました。さつまいもは、エネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンや食物せんいも多いため、体の調子を整えてくれます。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)