

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	金	ごはん		そばろどんのぐ ごまおかかあえ とうふのすましじる	とりにく 牛乳 たまご とうふ かつおぶし	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ しょうが	ほししいたけ キャベツ えだまめ	米 さとう	あぶら ごま	<p>今月の目標 地産地消のよさを知ろう</p> <p>◇◆9月8日◆◇ ラグビー応援献立 ～フランスの料理～ ラグビーワールドカップの開催に合わせてフランスにちなんだ献立です。「ジュリエンヌ」とは、フランス語で「マッチ棒より細い糸状に切ったもの」という意味で、日本でいう「千切り」と同じ意味です。ジュリエンヌスープは、千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。給食の食材の切り方にも注目してみてくださいね。</p> <p>◇◆9月12日◆◇ とっとり県民の日 9月12日の「とっとり県民の日」には、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物がギュッとつまんだ給食を計画しています。地元の恵みを味わって食べてください。</p> <p>◇◆9月15日◆◇ 二部っ子しいたけ 二部小学校では、地域の生産者の方に教わりながら、しいたけ栽培に取り組んでいます。今年度も、立派な干しいたけを給食用にいただきました。干しいたけには、うま味成分が多く、料理をおいしくしてくれます。二部小学校自慢の干しいたけを味わってください。</p> <p>◇◆9月28日◆◇ 冬瓜(とうがん) 冬瓜(とうがん)は、夏野菜です。「冬」の「瓜(うり)」と書くので、冬の野菜ようですが、夏の野菜です。皮が厚く、涼しいところに保存しておけば、冬までもつことからこの名前になったといわれています。</p> <p>◇◆9月29日◆◇ お月見献立 十五夜には、お団子や里いも、豆などをお供えし、月を見ながら収穫をお祝いする習慣があります。秋の実りに感謝していただきましょう♪</p> <p>地産地消</p> <p>今月は、ピーマン、なす、きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、冬瓜、そうめんかぼちゃなど、厳しい暑さに負けず育った皆さんの伯耆町産夏野菜が登場します。</p>
4	月	ごはん		さばのこうみやき きりほしだいこんのもの あつあげのみそじる	さば 牛乳 とりにく わかめ あつあげ みそ だいす	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ にんにく	ぶなしめじ だいこん	米 さとう	あぶら	
5	火	ごはん		あつあげとキャベツのみそいため ゆかりあえ はるさめスープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	ぶなしめじ きゅうり しょうが	米 はるさめ でんぶん さとう	あぶら	
6	水	ナン		ウインナー かぼちゃとこまつなのサラダ キーマカレー	ぶたにく 牛乳 ウインナー だいす	ピーマン かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ なす	ゴーヤ にんにく	ナン じゃがいも	あぶら	
7	木	ごはん		ぴりからそばろ くきわかめあえ いとかもこのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく くきわかめ とうふ みそ かまぼこ ハム	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが	ぶなしめじ キャベツ にんにく しろねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら ごま	
8	金	ごはん		ぶたにくのあかワインソース カラフルピーマンのフレンチサラダ ジュリエンヌスープ ラグビー応援献立～フランス～	ぶたにく 牛乳 とりにく ベーコン	にんじん パセリ あかピーマン ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん	とうもろこし きピーマン	米 さとう	あぶら	
11	月	ごはん		さわらのカレーマヨネーズやき いそかあえ キムチスープ	さわら 牛乳 ぶたにく のり あつあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ はくさい	キャベツ もやし えのきたけ	米 たまごめきマヨネーズ		
12	火	ごはん		とっとのしおこうじいため らっきょうサラダ ふるさとめくみじる とっとり県民の日献立 にじっせいきなし	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ とうがん しろねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ なし たけのこ きゅうり らっきょう	にんにく	米 さとう でんぶん	あぶら	
13	水	コッパン		とりにくのハニーマスタードソース かぼちゃサラダ たまねぎのポタージュ	とりにく 牛乳 だいす とうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	とうもろこし えだまめ	コッパン じゃがいも しろいんげんまめ はちみつ でんぶん	たまごめきマヨネーズ	
14	木	ごはん		パリパリあげぎょうぎ パンサンスー マーボーなす	ぶたにく 牛乳 とりにく とうふ ハム みそ	にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく	なす きゅうり しょうが	米 さとう あぶら はるさめ ごま でんぶん こむぎこ		
15	金	ごはん		あまからぶたどん きりほしだいこんのあえもの にぶっこしいたけのかきたまじる	ぶたにく 牛乳 たまご あつあげ とりにく	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ ほししいたけ しろねぎ しょうが きりほしだいこん	たまねぎ もやし しょうが	米 あぶら でんぶん さとう		
19	火	ごはん		さけのパンこやき ピーンいため とうがんのカレースープ	さけ 牛乳 ぶたにく ウインナー	にんじん こまつな チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ	とうがん エリンギ	米 たまごめきマヨネーズ ピーン じゃがいも パンこ		
20	水	こがたパン		とりにくのてりやき ひじきサラダ なすのミートスパゲティ	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき だいす	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	きゅうり なす にんにく	こがたパン あぶら スパゲティ さとう		
21	木	ごはん		ミートボールのケチャップいため ちぐさあえ わかめとかぼちゃのみそじる	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ ハム みそ	にんじん かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし えのきたけ	たまねぎ えのきたけ	米 あぶら さとう でんぶん		
22	金	ごはん		ぶたにくのキムチいため そうめんかぼちゃのちゅうかあえ やさいスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり そうめんかぼちゃ	だいこん しろねぎ はくさい	米 あぶら でんぶん ごま さとう		
25	月	ごはん		アジフライ ごもくきんぴら じゃがいものみそじる	アジ 牛乳 さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ こんにゃく	なす ごぼう	米 さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ		
26	火	ごはん		ぶたにくのしろねぎソース ピーマンサラダ わかめスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ とうふ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	えのきたけ しろねぎ	米 ごま さとう あぶら でんぶん		
27	水	コッパン		ハンバーグ フルーツヨーグルト かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく ヨーグルト だいす ベーコン とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ みかん アロエ	ぶなしめじ もも	コッパン さとう ぶどうゼリー		
28	木	ごはん		たまごやき ごまあえ とうがんとかぼちゃのそばろに しそふりかけ	たまご 牛乳 とりにく がんもどき	にんじん こまつな しそ	たまねぎ とうがん もやし しょうが	こんにゃく えだまめ しょうが	米 ごま じゃがいも あぶら さとう		
29	金	ごはん		とりにくのガーリックソース まめのサラダ おつきみだんごじる じゅうごやゼリー	とりにく 牛乳 だいす	にんじん プロッコリー	だいこん ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり	こんにゃく しろねぎ えだまめ	米 でんぶん あぶら しらたまだんご さとう てぼうまめ きんときまめ		