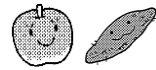




2026年



9月予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

鳥取県の産物を知ろう

〇〇〇学校

今月の旬の食べ物

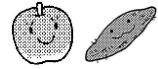


八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

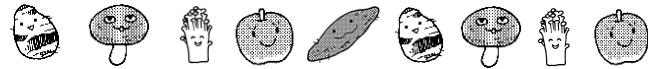
給食中止日	にち	ようび	しゅしよく	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価					献立のテーマとメッセージ			
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g					
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群									
	9/1	火	ごはん		野菜コロッケ	とうがんのスープ マーボーなす		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン しいたけ	たまねぎ にんにく とうがん なす きゅうり	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	603	18.7	17.1	1.9	754	21.9	20.8	2.7	●とうがんについて…とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、夏の野菜です。体の熱を冷まし、余分な塩分を排出する働きがあります。とても水分が多くさっぱりとした味わいです。今日はスープにしました。
	2	水	ごはん		ハムステーキ	もずくスープ ゴーヤチャンプルー		ぶたにく ハム かまぼこ やき豆腐 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ゴーヤ	こめ	ごまあぶら	570	22.9	15.3	2.0	685	27.0	17.2	2.6	●ゴーヤについて…ゴーヤは、独特な苦味と高い栄養価が特徴です。この苦み成分は、胃の働きを助け、食欲を出します。残暑が厳しい時期ですが、しっかり食べて元気で過ごせるようゴーヤチャンプルーを食べて下さい。
	3	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	パンプキンポタージュ れんこんサラダ		ベーコン チキンフランク	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん にじやいし	コッペパン		589	23.3	20.0	2.7	734	28.4	23.8	3.5	●かぼちゃについて…かぼちゃは7月～8月に収穫される夏野菜の仲間ですが、おいしく食べられる時期は、9月から12月にかけてです。数か月保存しておくことで、水分が抜けるため、甘味や栄養素がぎゅっとつまっておいしくなります。
	4	金	コシヒカリ ごはん		揚げ豆腐の きのこあん	夏だいこんのみそ汁 ポテトサラダ		ハム みそ 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ えのきたけ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	665	19.8	23.5	2.2	820	24.1	29.2	2.8	●夏だいこんについて…夏だいこんは冬のだいこんと違い、肉質が硬めです。消化酵素を多く含みさっぱりと食べられます。今日はみそ汁にしました。薄切りにしてサラダにするとシャキシャキした食感が楽しめるので作ってみて下さい。
	7	月	ごはん		いわしの トマト煮	たまねぎのみそ汁 梅和え		いわし かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり うめ	こめ さとう		634	22.8	20.2	2.3	733	25.2	21.1	2.7	●梅和えについて…今日は、さっぱりとした梅和えを作りました。梅干しの酸っぱさの秘密であるクエン酸には、体のだるさや疲れを取る効果があります。しっかり食べて、元気に午後の活動に取り組みましょう！
	8	火	ごはん		豆腐ハンバーグ	コンソメスープ マカロニサラダ		とりにく ぶたにく 豆腐 ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ マカロニ でんぶん パンこ		658	22.7	20.0	2.3	796	26.7	22.8	2.6	●旬の食べ物を食べましょう…旬とは、食べ物がよくとれて、味がよく、おいしい時期のことです。旬にとれたものは、栄養価が高いと言われています。給食でも旬の食べ物をたくさん使うようにしています。
	9	水	ごはん		オムレツ	チキンカレー 小松菜のごま和え		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな もやし	なす たまねぎ えだまめ なし キャベツ	こめ はちみつ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	634	21.7	17.9	2.3	782	26.4	21.6	3.1	●オムレツクイズ…オムレツという名前は、ある言葉が由来だとされています。①・②のどちらでしょう。①「なんて美味しいんだ！」②「なんて素早いんだ！」正解は②です。あっという間に作るシェフを見て、驚いた王様の言葉が始まりといわれています。
	10	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		コーンフライ	五目ラーメン 海そうサラダ		ハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ コーン たけのこ キャベツ	コッペパン ラーメン こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	569	21.7	20.5	3.3	737	27.4	26.0	4.3	●「五目」について…献立に登場する「五目」には、二つの意味があります。一つは5種類の食材が入っている。もう一つはたくさん具材がバランスよく入っている状態です。今日の五目ラーメンには、何種類の具材が使われているのか、味わいながら探してみてください。
	11	金	とっとり県民の日献立  星空舞ごはん		梨入り豚肉の キムチ炒め	サーモン団子の惑星汁 キラキラ星のサラダ		ぶたにく サーモンだんご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん とうがらし なし	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しろねぎ コーン だいこん はくさい	こめ	ごまあぶら ドレッシング	591	24.3	15.9	2.9	711	29.2	18.1	3.8	●とっとり県民の日献立について…9月12日は鳥取県の誕生日「とっとり県民の日」です。鳥取県・八頭町のおいしいものをたくさん取り入れた献立にしました。地元の人に感謝していただきます。
	14	月	きぬむすめ ごはん(有機)		さばの塩焼き	わかめのすまし汁 キャベツのトマト煮		ぎゅうにく さば 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ しろねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	593	24.8	17.2	1.8	718	29.2	19.7	2.3	●さばについて…さばは、体に良い栄養がたくさん詰まった魚です。良質なたんぱく質をはじめ、血管の病気を防ぐEPA、脳の働きや記憶力を高めるDHAがよく知られています。午後の授業の集中を高めるためにも、しっかり食べましょう。



2026年



9月予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

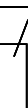
鳥取県の産物を知ろう

今月の旬の食べ物

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価					献立のテーマとメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g			
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
	15	火	ごはん		すぶた 酢豚	チンゲンサイのスープ  きゅうりともやしの和え物		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン きゅうり たけのこ	たまねぎ きくらげ しょうが しいたけ ぶなしめじ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	597 721	22.0 25.8	14.7 16.6	2.1 2.7	●きくらげについて…きくらげは海にいるクラゲの仲間ではなく、実はきのこの仲間です。ビタミンDと食物繊維をたくさん含んでいて、骨や歯を丈夫にしたり、お腹の調子を整える働きがあります。今日はスープに入れました。食感を楽しんで下さい。		
	16	水	ごはん		とりにく 鶏肉の ガーリック焼き	ながいものみそ汁 ベビーエリンギのカレーソテー		とりにく あぶらあげ みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ にんにく	こめ ながいも	あぶら	627 752	26.1 31.0	19.5 22.2	2.5 3.0	●ベビーエリンギについて…ベビーエリンギとは、通常のエリンギよりも小さく若いサイズで収穫したエリンギです。歯ごたえが良くコリコリしていて、通常のエリンギより風味がよいとされています。今日は八頭町産のベビーエリンギをカレーソテーにしました。		
	食育の日献立				おおえ 大江の ハムエッグ	ミネストローネ ブロッコリーサラダ		たまご ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	コッペパン こめこマカロニ	ごまドレッシング	548 665	25.3 29.2	22.7 25.7	2.9 3.4	●食育の日について…毎月19日は食育の日です。今日は県産食材を中心に、八頭町の大江の卵やハムを使った献立にしました。地元の食材をしっかりと味わいながら、毎日の食事についても関心を深めていきましょう。		
	カミカミ献立				ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	けんちん汁 かぼちゃサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ コーン きゅうり だいこん	ぶなしめじ たまねぎ しいたけ しょうが しろねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	629 767	24.6 29.3	17.9 20.8	2.2 2.9	●けんちん汁について…けんちん汁には根菜類ととうふを油で炒めて出汁で煮込み、しょうゆで味付けした日本の伝統的な汁物です。今日は、だいこん、にんじん、ごぼうに八頭町産のきのこが入っています。よくかんで食べて下さい。		
	24	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムカツ	ビーフンスープ コーンサラダ	にししゅう 西小 つきみ 月見だんご	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ きくらげ きゅうり コーン キャベツ	コッペパン ビーフン ポテトフレック こめこ 西小つきみだんご	あぶら ドレッシング	561 704	20.7 25.1	22.8 27.3	2.7 3.4	●ビーフンについて…ビーフンは何から作られているか知っていますか？実は、お米の粉で作られています。よく似た食材に春雨がありますが、春雨はでんぶんで作られています。たっぷりの具材と一緒に、ビーフンの風味と食感を楽しんで下さい。		
	お月見献立				 さんまの おろし煮	あき 秋のホクホクかす汁 きりぼしだいこん にく に 切干大根の含め煮	つきみ 月見だんご	ぶたにく さんま みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし	たまねぎ えのきたけ しろねぎ だいこん	こめ さといも でんぶん さけかす こんにゃく つきみだんご	あぶら	710 815	24.8 27.5	18.7 19.4	2.4 2.8	●お月見献立について…今日は、十五夜です。月が1年の中で最も美しい日です。日本では、月の満ち欠けを農作業の目安とし、農作に感謝して団子や重いものなどをお供えする風習があります。今日は、お月様が見えるでしょうか？		
	カミカミ献立				くろまめ 黒豆がんもの 含め煮	つみれ汁 かみかみ和え		くろまめがんも とびうおだんご みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう	ごま	652 751	24.9 28.2	15.9 16.4	2.8 3.3	●カミカミ献立について…毎月8のつく日はカミカミ献立を出しています。今日のかみかみおえには、たくあんが入っています。かんだときに「ポリポリ」といい音が聞こえますか？一口で何回音が聞こえるか、よくかんで試してみてくださいね。		
	日本全国イッテQ食				はまちの 香味だれかけ	う こん じる 打ち込み汁  にんじんのサラダ		とりにく はまち あぶらあげ シーチキン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが だいこん ごぼう	こめ うどん さといも さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	676 822	31.0 37.1	23.0 27.0	2.3 3.0	●日本全国イッテQ食「香川県」について…香川県は、瀬戸内の温暖な気候で豊かな海を持ち、特産品が豊富にあります。世界初の養殖はまち「はまち三兄弟」、収穫量全国1位の「金時にんじん」、西日本有数のブランド「大内パセリ」もあります。また、「うどん県」としても知られています。		
	30	水	ごはん		あつや 厚焼きたまご 	ゆばのすまし汁 なすの肉みそ炒め		ゆば とうふ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なす たけのこ にんにく	こめ さとう はちみつ でんぶん	ごまあぶら	590 711	24.3 28.6	16.0 17.9	2.3 2.7	●なすについて…なすは、成分の90%以上が水分です。また、皮には、ポリフェノールの一種の「ナスニン」という栄養素が含まれており、老化や免疫力の低下、生活習慣病を予防する働きがあります。今日はなすの肉みそ炒めにしました。		

※気象状況等により、やむなく献立内容を変更することがあります。ご了承ください。