



2025年



8.9 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 9月のめあて ☆
規則正しい食事をしよう

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)

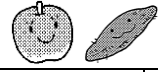
今月の旬の食べ物



給食中止日	にち	ようび	しゅしょく 主食	牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 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							
	8/28	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ほし 星の ハンバーグ	タンメンスープ シャキシャキポテトサラダ		とりにく ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ きゅうり りんご	コッペパン さとう タンメン でんぶん	ドレッシング じゃがいも	700	30.1	23.8	3.9	●2学期がスタートしました！！…長い夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。まだ8月、厳しい暑さが残ります。給食をしっかりと食べ心も体も元気に過ごしましょう。そして暑い夏を乗り切りましょう。		
	29	金	ごはん		とりにく 鶏肉の ケチャップ ソースかけ	かぼちゃとなすのみそ汁 モリモリ831		とりにく チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ なす えのきたけ	こめ さとう	ごまドレッシング	638 760	25.3 29.5	18.5 20.7	3.2 4.0	●夏野菜について…8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。夏が旬の野菜には、水分が多く含まれているので、体の水分を失いがちな夏にピッタリです。また、旬の野菜は、美味しく栄養価も高いです。		
	9/1	月	ごはん		スタミナ焼肉	豆腐のすまし汁 ごま酢和え		ぎゅうにく ぶたにく チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう	にら にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんにく しょうが なし しいたけ	こめ さとう	あぶら ごま	585 705	26.9 32.3	13.9 15.5	2.4 2.9	●豆腐について…豆腐は、豆乳ににがりを入れて混ぜ合わせ、固めたものです。大豆に比べると、カルシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。今日は、すまし汁の中に豆腐が入っています。		
	2	火	わかめごはん		コーンコロケ	夏だいこんのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな コーン	たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	こめ さとう こんにゃく パンこ	あぶら ごまあぶら こんにゃく こむぎこ	639 801	20.3 24.6	18.4 23.0	2.7 3.5	●ごぼうについて…ごぼうは、根の部分を食べる根菜類です。ごぼうを食べるのは、世界でも日本やアジアの一部だけと言われています。ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。		
	3	水	ごはん		チンジャオ ロースー	春雨スープ フルーツ白玉		ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ パイン	たけのこ しょうが もやし しめじ りんご みかん	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら だんご	622 758	22.8 27.3	11.7 12.8	1.7 2.1	●チンジャオロースーについて…チンジャオロースーは、細切りにした豚肉とピーマンを炒めた料理です。ピーマンのさわやかな苦みが、暑い時期にぴったりの献立です。ピーマンが苦手な人もぜひチャレンジして食べてみてください。		
	4	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		キャベツメンチ カツ	ミネストローネ コールスロー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも	ドレッシング あぶら マカロニ	610 797	21.2 26.6	25.2 32.4	2.9 3.8	●トマトについて…トマトには、昆布と同じグルタミン酸という、うま味成分が多く含まれています。イタリア語でトマトは「ボモドーロ（黄金のりんご）」といい、昔から貴重な食べ物として大切にされてきました。		
	5	金	ごはん		いわしの おかか煮	もずくのすまし汁 ハムサラダ		いわし かつおぶし とうふ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん もずく	えのきたけ キャベツ たまねぎ きゅうり しろねぎ	こめ さとう	ドレッシング	612 711	24.1 26.7	18.7 19.6	2.5 2.8	●もずくについて…ぬめり成分の「フコイダン」にはおなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、汁物にするのがおすすめです。今日は具だくさんのもずくのすまし汁にしました。		
	8	月	ごはん		げんまい 玄米つくね	わかめスープ なすのひき肉炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しめじ なす エリンギ にんにく	こめ げんまい さとう でんぶん	ごまあぶら パンこ	614 739	22.9 26.7	18.2 20.6	2.3 2.8	●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	火	ごはん		あげ豆腐の あんかけ	じゃがいものみそ汁 ひじきのごまネーズ		とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ひじき しょうが	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	646 804	20.9 24.9	22.2 27.5	2.2 2.6	●じゃがいもについて…じゃがいもはトマトやなすと同じナス科です。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぶんによって守られているため、加熱してもこわれにくいのが特徴です。		
	10	水	ごはん		フランクフルト	ポークカレー れんこんサラダ	にじっせいきなし 二十世紀梨	チキンフランク ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん コーン にじっせいきなし	たまねぎ なす きゅうり えだまめ れんこん キャベツ	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら ドレッシング	699 843	23.9 28.1	21.1 24.5	2.4 3.1	●梨について…鳥取県を代表するの特産物の二十世紀梨は、黄緑色をしておりしゃきとした食感が特徴です。8月の下旬から9月にかけて出荷され、今しか味わえない旬の果物です。梨の汁は熱を下げたり、のどの痛みなどにもよいとされています。		
	11	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムカツ	コンソメスープ かぼちゃサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	エリンギ キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	592 742	21.2 26.0	25.4 30.6	2.7 3.5	●パンについて…給食のパンに使われている小麦粉は、どこの国のものか知っていますか？鳥取県で栽培されている大山小麦粉を使っています。数年前から大山一円で小麦が生産されるようになりました。ふわふわしていて、やわらかいのが特徴です。		
	12	金	とっとり県民の日献立 ほしぞらまい 星空舞ごはん		おおい 大江たまごのかきたま汁	おおい 大江たまごのかきたま汁	さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛梨そぼろ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー グリーンピース しょうが	らっきょう たまねぎ にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごまドレッシング	646 783	23.1 27.2	21.2 24.9	2.3 2.8	●とっとり県民の日献立について…今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。地元の恵みに感謝していただきます。		



2025年



8.9 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



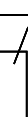
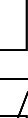
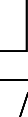
☆ 9月のめあて ☆
規則正しい食事をしよう

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)

今月の旬の食べ物



給食中止日	にち	ようび	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							
	16	火	ごはん		さばの竜田揚げ	きのこのすまし汁 おひたし		さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ えのきたけ しめじ	こめ でんぶん さとう	あぶら	656	23.7	22.3	2.8	●きのこについて…きのこには、おなかのそうじをしてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするのを助けるビタミンDなどが多く含まれています。現代の日本人に不足しがちな食物繊維を補うためにも意識して取り入れたい食品の一つです。		
	17	水	ごはん		ささみのごま しょうゆ焼き	厚揚げのみそ汁 のり和え		とりにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	570	28.7	13.1	2.1	●厚揚げについて…厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたものです。生揚げとも呼ばれています。貧血を防ぐ鉄分や、骨や歯をつくるもとになるカルシウムなど、成長期に大切な栄養素が多く含まれています。		
	18	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マヒマヒの ペッパー焼き	じゃがいものスープ 大豆のトマト煮		マヒマヒ(シイラ) ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	526	29.6	17.6	2.6	●マヒマヒについて…マヒマヒとは、ハワイで高級魚として扱われる「シイラ」のことです。日本ではシイラと呼ばれムニエルや、フライなど様々な料理でおいしく食べられています。今日はペッパー焼きにしました。		
	食育の日献立				豚肉のしょうが 焼き	えのきとだいこんの みそ汁 きゅうりの甘酢和え	いっしょく 一食のり	ぶたにく チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん もやし きゅうり	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう		594	23.6	16.0	2.4	●食育の日について…毎月19日は食育の日です。酢にも色々種類があるのを知っていますか。米や小麦・とうもろこしなどから作られる穀物酢、果物から作られる果実酢など様々あります。今日の甘酢和えは米酢を使っています。米酢はまろやかなのが特徴です。		
	22	月	ごはん		あきさけ 秋鮭の塩焼き	チンゲンサイのスープ ホイコーロー		さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん にんにく	きくらげ たまねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	564	30.3	13.1	1.8	●きくらげについて…きくらげと聞くと海のものと思われがちですが、きのこの仲間です。きくらげには、ビタミンD、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。今日はスープに入れました。こりこりとした食感を感じながら食べてください。		
	24	水	ごはん		こうしゅう 甲州ワイン ビーフコロッケ	こうげん 高原スープ(レタスと トマトのスープ) コーンサラダ		ぎゅうにく ポークハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス しめじ	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ドレッシング パンこ こめこ	643	19.4	20.6	1.9	●日本全国イッテQ食「山梨県」について…今日のコロッケは、山梨県特産のワインを作る工程でうまれるぶどうの絞り粕を飼料として育てられた「甲州ワインビーフ」をしています。やつがたけ ハケ岳などの高冷地では、夏の涼しい気候を活かしてトマト、きゅうり、レタスなどの夏秋野菜が作られています。そして、スイートコーンは山梨県の野菜生産額の中でも一位の野菜だそうです。それにちなみ高原スープ(レタスとトマトのスープ)とコーンサラダにしました。		
	25	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しろみぎかな 白身魚の 香草焼き	パンプキンポタージュ きゅうりのサラダ		ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン パンこ こむぎこ さとう	ドレッシング オリーブあぶら	553	26.4	18.0	2.9	●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。		
	26	金	ごはん		あつや 厚焼き玉子 なすのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		たまご ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ なす えだまめ	こめ でんぶん はちみつ さとう	あぶら じゃがいも		600	22.7	16.3	2.3	●なすについて…なすの成分は水分が90%以上も含まれています。なすの皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、ポリフェノールの一種で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。		
	29	月	ごはん		しのだに 信田煮	じゃがいもと わかめのみそ汁 切干大根のツナ和え		あぶらあげ とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん うめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん		628	22.5	17.1	3.0	●切干大根について…切干大根は、大根を細く切り乾燥させた食材です。生の大根を干すことによって甘みが増すだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養素も凝縮されます。さっとゆでることで、歯ごたえのある切干大根に仕上げています。		
	30	火	ごはん		とりにく 鶏肉の パン粉焼き	いわしのつみれ汁 千草和え		とりにく いわし たまご みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ だいこん キャベツ しょうが	こめ パンこ さとう はちみつ	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	624	31.8	17.6	2.1	●千草和えについて…千草和えの千草は「千の草」と書くようにいろいろな種類の野菜という意味があります。そこからいろいろな具材が入った和え物を千草和えと呼ぶようになりました。今日は野菜の他にも卵を入れています。		

※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。