



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
16	水	ご飯		かれいのから揚げ	呉汁 五目ビーフン炒め		えてかれい ごぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ	ごはん さといも ビーフン	あぶら ごまあぶら	小学校 667	小学校 30.6	小学校 21.7	小学校 371	小学校 2.1	小魚	●かれいについて・・・かれいは鳥取県で多く水揚げされる魚の一つで、エテカレイ、赤カレイなど種類も多くあります。今日は、エテカレイの一夜干しをから揚げにしました。
17	木	★三重県のふるさと給食★ たご飯		さわらの照り焼き	僧兵汁 あおさの酢の物		たごぶたにく あぶらあげ さわら みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん だいこん にんにく ほししいたけ	えだまめ しょうが れんこん きゅうり ごぼう はくさい	ごはん さとう さといも	ごま	662	32.4	20.5	335	2.9	緑黄色野菜	★☆☆ふるさと知事ネットワーク～三重県ふるさと給食～★☆☆ 南北に細長い地形が特徴的な三重県では、伊勢海老やたこ、あおさのりなどの漁がさかんです。今日の給食を味わって三重県を知るきっかけにしてください。
18	金	かみかみ献立 ご飯		豚肉と大豆の揚げ煮	あじのつみれ汁 さつまいものマヨネーズ和え		ぶたにく だいず あじ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん でんぶん さとう さつまいも	あぶら くるみ たまごなしマヨネーズ	807	32.2	32.4	311	2.1	海そう類	●かみかみ献立について・・・毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。大豆や豚肉などかみごたえのある食べ物を多く取り入れました。よくかんで食べることを意識しましょう。
21	月	大山の恵み 小型さつまいも パン		ちくわの磯辺揚げ	ピリ辛うどん こまつなのりのり		ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ もやし	ごはん さつまいも でんぶん こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	632	28.6	24.2	397	3.8	緑黄色野菜	●白ねぎについて・・・白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、1年中食べることができるように工夫されているそうです。
23	水	ご飯		信田煮	いもち汁 しろねぎのたまごとじ		とりにく あぶらあげ こうやどろふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ しろねぎ	ごはん いもち さとう		-	-	-	-	-	種実類	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期になりました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
24	木	栗ご飯		はたはたの南蛮漬	もみじ麩のすまし汁 いかとさといものみそ煮		はたはた とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにやく えだまめ	ごはん もみじふ さとう さといも	くり あぶら	604	23.5	15.0	321	3.9	果物	●里いもについて・・・山でとれる「山いも」に対し、里でとれるいもであることから「里いも」と名付けられました。日本に伝わったのは、米の栽培が始まる前の縄文時代で、とても歴史のある食べ物です。
25	金	ご飯		きのこしゅうまい	肉じゃがさつま そうめんかぼちゃの酢の物		ぶたにく まぐろみず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり そうめんかぼちゃ こんにやく	しいたけ しょうが しめじ たまねぎ	ごはん さとう しゅうまいのかわ さつまいも じゃがいも	ごま	641	24.4	15.1	288	2.6	緑黄色野菜	●さつまいもについて・・・9月から1月にかけて旬の時期をむかえます。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物繊維を多く含みます。茎をきんぴらにしてもおいしいです。
26	土	小学校給食試食会 ご飯		主菜No1 若鶏肉のから揚げ	副菜No1 まごわやさしい汁 ポテトサラダ	西条柿	とりにく だいず かまぼこ みそ ソーセージ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	さいじょうかき だいこん しめじ ホールコーン	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さといも	あぶら ごま たまごなしマヨネーズ	788	25.9	31.7	292	2.5	果物	★☆☆智頭小学校 給食試食会★☆☆ 智頭小学校の保護者のみなさまを対象とした給食試食会です。今年は教養部のみなさんからリクエストで「子どもが大好きなメニュー」を取り入れました。
28	月	★読書週間献立★ 大山の恵み 全粒粉パン		真だくさん オムレツ	秋の美りシチュー サヤエンドウと鶏のささみのサラダ	西条柿	ベーコン とりささみ ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう かぼちゃ きぬさや ブロッコリー	たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ	コッペパン さつまいも さといも さとう さいじょうかき	たまごなしマヨネーズ ごま	-	-	-	-	-	淡色野菜	10月27日～11月9日は読書週間です! ～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～
29	火	★読書週間献立★ ご飯		いわしのみぞれ煮	油揚げのみそ汁 ヤーコンのきんぴら		いわし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ヤーコン たまねぎ えだまめ しろねぎ こんにやく	ごはん さとう	ごまあぶら	613	22.9	21.1	335	2.2	緑黄色野菜	《参考にした本》 28日(月)『猫泥棒と木曜日のキッチン』橋本紡 著
30	水	★読書週間献立★ ご飯		えびカツ	そうめんの汁 ピーマンのひき肉炒め		えび さかなすりみ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ エリンギ しょうが	ごはん パンこ そうめん さとう	あぶら	653	24.2	23.1	295	2.5	豆・豆製品	29日(火)『ともだちや』内田麟太郎 著
31	木	★読書週間献立★ キャロット ピラフ		はまちの レモンペッパー 焼き	ふわふわなめこそスープ りっちゃんサラダ		はまち たまご かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ トマト ホールコーン	グリーンピース なめこ だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら	649	27.6	24.3	298	3.3	いも類	30日(水)『チャーシューの月』村中季衣 著 31日(木)『サラダで元気』角野栄子 著 11月も引き続き、読書週間献立を実施します!お楽しみに♪

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)