

8・9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

令和8年度
石和学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくち メモ
			あか	みどり	き	
			ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	
8月 31	月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさいのごまあえ じゃがだんごじる れいとうみかん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ れいとうみかん	しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ なまつな れいとうみかん	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう ごま じゃがいもだんご	夏休みが明けても、まだまだ厳しい暑さが続きます。夏バテ予防のためにも今日から始める給食を好き嫌いせず、しっかり食べましょう。
9月 1	火	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう ピリからぎゅうり ワンタンスープ ぶどう	ふだにく 豆腐 みそ だいす ぎゅうにゅう わかめ なたと ぶどう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし にら ぶどう	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう わんだんのかわ	豆腐クイズです。豆腐は何からできているでしょうか？①お米 ②大豆 ③牛乳 正解は、②の大豆です。煮た大豆のしぼり汁を固めると豆腐になります。給食では、みそ汁や冷やっこ、ハンバーグなど色々な料理に使われています。
2	水	カレーtoast ぎゅうにゅう アメリカンサラダ アルファベットスープ バナナ	ふだにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー バナナ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり レタス ブロッコリー レモンかじゅう にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ バナナ	パン こむぎこ こめあぶら ポテトチップス さとう ごめあぶら マカロニ	きゅうりの旬は夏ですが、1年中スーパーに出回っています。新鮮でおいしいきゅうりの見分け方は、表面のトゲトゲはどうなっているのが良いでしょうか？①痛いくらいとがっている ②やわらかくなっている、③トゲトゲがない 正解は①の痛いくらいとがっているです。
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのもの かきたまじる なし	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ たまご	しょうが きりぼしだいこん じんじん こんにゃく いんげん えのきだけ しめじ ほうれんそう なし	こめ むぎ さとう はちみつ ごめあぶら さとう ごま ごめあぶら かたくりこ	なしの旬は、夏の終わりから秋にかけてです。なしにはたくさん種類があります。次のうち、なしの種類はどれでしょう？①豊水（ほうすい）②ふじ ③白鳳（はくほう） 正解は①の豊水です。②はりんご、③は桃の種類です。今日の給食のなしの種類は何か？
4	金	スパゲッティーナポリタン ぎゅうにゅう シャリシャリだいす カラフルやさいサラダ カルピスパインゼリー	とりにく ベーコン なチーズ ぎゅうにゅう だいす あおのり カルピスパインゼリー	たまねぎ エリンギ あおピーマン トマトかん にんにく レタス キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし にんじん レモンかじゅう パインかん	スパゲッティー こめあぶら さとう ごめあぶら かたくりこ ごめあぶら オリーブオイル さとう ゼリーのもと にゅうさんきんいんりょう	ナポリタンは、日本で生まれたスパゲッティー料理です。ナポリとつくので、イタリアで生まれた料理と思われがちですが、横浜のホテルの料理長が米兵の食べ方をヒントに、日本人好みの味に変えた料理だそうです。
7	月	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう えんぱんぎょうざ ミニトマト フルーツしらたまポンチ	ふだにく たまご わかめ ぎゅうにゅう ふだにく えんぱん ミニトマト フルーツしらたまポンチ	きゅうり もやし レモンかじゅう はくさい ねぎ にら にんにく しょうが ミニトマト パインかん みかんかん	ひやしちゅうかめん ごめあぶら きょうざのかわ ごめあぶら こむぎこ ゼリー（ソーダあじ） サイダー しらたま	ミニトマトは、ビタミンCやビタミンAがたっぷり入っています。かぜに負けない体を作ったり、目や皮膚をじょうぶに保ってくれたりします。ミニトマトには、赤・黄・オレンジ・みどりなど、色々な種類があります。色によって甘さや酸っぱさが少しずつ違います。食べ比べてみるのも楽しいですよ。
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎしおこうじやき にくじゃが こんさいのみそしる なし	ぎゅうにゅう さわら ふだにく あぶらあげ みそ なし	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき いんげん だいこん こほう にんじん ねぎ はくさい なし	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう	じゃがいもは、土の中で育ち、旬は春と秋の2回あります。体を動かす力になる「エネルギー」と病気を防ぐ体を守る「ビタミンC」がたくさん含まれています。カレーライス、ポテトコロッケ、ポテトサラダ、肉じゃがなど色々な料理に使われています。
9	水	こどもパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン いかのマリネふうサラダ かぼちゃのスープ レモンココゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いか ぎゅうにゅう なまクリーム レモンココゼリー	にんにく しょうが レタス たまねぎ きばりりか ブロッコリー トマト たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン パンこ コーザラレーク こむぎこ こめあぶら ドレッシング バター ルウ こめあぶら レモンゼリーのもと オナデココ	かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、保存すると、甘みが増して、秋頃さらにおいしくなります。そのため、秋から冬に食べるかぼちゃは特に甘くておいしいと言われています。
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめやき やさいとピーマンいため じゃがいもとわかめのみそしる ふりかけ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ふだにく たまご ハム あぶらあげ わかめ みそ ふりかけ（おかか） オレンジ	たまねぎ あおピーマン にんじん キャベツ こまつな しいたけ ねぎ えのきだけ オレンジ	こめ むぎ パンこ さとう ピーマン ごめあぶら さとう ごめあぶら じゃがいも	リクエストがあったピーマンの肉詰めで。約550個のピーマンを半分に切り、種をとり、お肉をつめて焼きました。ピーマンが苦手！と言っている人もお肉と特製のソースと一緒に、ピーマンにチャレンジしてみましょう。
11	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう やさいとカリカリベーコンサラダ ミニバナナカップケーキ	とりにく だししるにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん あかパプリカ きばりりか レタス えだまめ バナナ	こめ むぎ じゃがいも カレールー ごめあぶら ドレッシング はちみつ ごめあぶら さとう バター チョコ こむぎこ ホットケーキミックス	デザートで登場する給食のカップケーキやマフィン、ホットケーキミックス粉を使って作っています。小麦粉やベーキングパウダーを使わずに、手軽に失敗しないで作ることができます。今日の、バナナケーキは、完熟のバナナを使って、やさしい甘さで、しっとりしたケーキです。

9月 きゅうしよくこんだてよていひひょう

御坂学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい	しよくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくちメモ
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
2	水	スタミナどんぶり	ぶたにく	きゃべつ にら もやし にんじん しめじ たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう	2学期の給食 スタート! まだまだ暑い日 が続きますが、 しっかり食べ て、元気に過ご しましょう!!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうり	マヨネーズ	
		きゅうりのおかかマヨネーズ	かつおぶし	たまねぎ	じゃがいも	
		じゃがいものみそしる くだもの	わかめ みそ	パイナップル		
3	木	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	梨 水分が多く、体 の熱を下げてく れるので、暑い 季節にピッタリ の果物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめのちゅうかいため	とりにく たまご	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ にら	はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	
		いかくんサラダ	いかのくんせい	きゅうり もやし とうもろこし	あぶら ごまあぶら さとう	
4	金	ワントンスープ	なると	にんじん きゃべつ こまつな ねぎ なし	ワントンのかわ	インドカレー 長時間ひたすら たまねぎを炒め ます。ナンとこ はんの2つで味 わって食べま しょう。
		くだもの				
		インドカレー (ナン・ごはん)	とりにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト りんご マンゴーチャツネ	こめ むぎ ナン あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	月	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー とうもろこし きゃべつ きゅうり	ドレッシング	塩麴 たんぱく質を分 解する働きがあ り、魚や肉が ふっくら柔らか く焼き上がりま す。
		オレンジパバロア	ぎゅうにゅう なまクリーム	みかんかん ナタデココ	ゼリーのもと オレンジジュース	
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8	火	さかなのねぎしおこうじやき	あじ	ねぎ		ミニトマト 御坂町で栽培さ れたミニトマト です。
		あげじゃがきんぴら	ベーコン	たまねぎ さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		とうにゅうじる	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	にんじん しめじ だいこん こまつな ねぎ バナナ		
		くだもの				
9	水	わふうサラダうどん	わかめ ツナ たまご	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	うどん	ぎょうざ丼 ぎょうざの具を 炒めたものと、 揚げた皮をこは んにのせた丼で す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくとやさいのしょうがふうみ	とりにく	しょうが にんじん さやいんげん	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	
		ミニトマト		ミニトマト		
10	木	ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク			ぎょうざ丼 ぎょうざの具を 炒めたものと、 揚げた皮をこは んにのせた丼で す。
		ぎょうざどんぶり	ぶたにく だいす	はくさい にら ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ピリカウきゅうり		きゅうり	ごまあぶら さとう	
11	金	チャンボンスープ	なると	にんじん しいたけ もやし こまつな ねぎ レモン	はるさめ あぶら	チーズドックパン パン屋さんから届 いたパンに給食セ ンターでウイン ナーをはさんで、 マヨネーズをぬ り、チーズをかけ て焼きます。
		はちみつレモンゼリー			ゼリーのもと はちみつ	
		チーズドックパン	ウインナー チーズ		パン マヨネーズ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	土	やさいとりにくのカレースープに	とりにく	きゃべつ かぶ にんじん たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし オレンジ	じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング	卵 栄養素が豊富で す。白身には良 質なたんぱく 質、黄身にはた んぱく質の他ビ タミン、ミネラ ル、脂質が含ま れています。
		イタリアンサラダ				
		くだもの				
		ゆかりごはん		しそ	こめ むぎ	
13	日	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごぼう 野菜として食べ られてきたのは、 世界中で日本だけ でしたが、最近では 独特の風味や食感 からいろいろな国 で注目されていま す。
		ちぐさやき	たまご とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん	さとう あぶら	
		きゅうりとツナのあえもの	ツナ わかめ	きゅうり にんじん とうもろこし	あぶら ごまあぶら さとう	
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	きゃべつ しめじ こまつな ねぎ なし		
14	月	くだもの				ごぼう 野菜として食べ られてきたのは、 世界中で日本だけ でしたが、最近では 独特の風味や食感 からいろいろな国 で注目されていま す。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとだいすのみそいため	ぶたにく だいす みそ	たけのこ ねぎ さやいんげん	さとう あぶら かたくりこ	
15	火	きりぼしだいこんともやしのサラダ	わかめ とりにく あげちりめん	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら あぶら さとう	ごぼう 野菜として食べ られてきたのは、 世界中で日本だけ でしたが、最近では 独特の風味や食感 からいろいろな国 で注目されていま す。
		きんぴらじる	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ パイナップル	ごまあぶら	
		くだもの				

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくちメモ
			あか	みどり	き	
			ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	
15	火	にくみそそば	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	肉みそそば 炒めた中華麺の上 にテンメン ジャンで味付け した肉みそを かける料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかあえ	わかめ たまご ちゅうかくらげ	きゅうり もやし にんじん みかんかん バイコンかん	ドレッシング	
		フルーツアンニン		ももかん ナタデココ レモン	アンニンゼリー さとう	
16	水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	「日本全国 うまいもん めぐり」 今月は、 山形県 です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのたつたあげ	さわら	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	
		きつねびたし	あぶらあげ かつおぶし	もやし こまつな にんじん	さとう	
17	木	いもに	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さといも あぶら さとう	トマト 赤い色のもとリ コピンは、抗酸 化作用があり、 体の細胞を守る 働きがあります。
		シャインマスカットゼリー		シャインマスカット レモン	ゼリーのもと	
		ミルクパン			パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18	金	とりにくのトマトソースに	とりにく	たまねぎ トマト	オリーブオイル	そうめん 太さによって、 ひやむぎやうど んと区別されま す。そうめんの 太さは直径1.3mm 以下に決められ ています。
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	
		やさいスープ	かまぼこ	にんじん きゃべつ しめじ とうもろこし フロッコリー	マカロニ	
		くだもの		バナナ		
24	木	むぎごはん			こめ むぎ	メルルーサ 主に南半球の海 でとれる細長い 形をした魚で す。給食ではい ろいろな料理で 登場します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なまあげとやさいのにも	なまあげ とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ だいこん しいたけ さやいんげん	さとう あぶら	
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	もやし きゅうり フロッコリー		
25	金	かきたまそうめんじる	なると たまご	しめじ にんじん あさつき	そうめん かたくりこ	十五夜給食 今夜はきれいな 月が見れるとい いですね。十五 夜の月は「いも 名月」ともいわ れます。
		くだもの		なし		
		こどもパン			パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	月	しろみさかなのコーンやき	メルルーサ チーズ	とうもろこし パセリ	マヨネーズ	いかの レモン風味 片栗粉を付けて揚 げたいかの切り身 に、しょうゆ、砂 糖、レモン汁、水 で作ったソースを からめて作りま す。
		アメリカンサラダ	ポロニアソーセージ	きゅうり きゃべつ フロッコリー レモン	ポテトチップス あぶら さとう	
		ミネストローネ	ベーコン	セロリ トマト しろいんげんまめ にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう あぶら	
		くだもの		パイナップル		
29	火	ツナとこんぶのごはん	ツナ しろこんぶ	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	いかの レモン風味 片栗粉を付けて揚 げたいかの切り身 に、しょうゆ、砂 糖、レモン汁、水 で作ったソースを からめて作りま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おつきみたまご	たまご ぶたにく	ごぼう にんじん しらたき あさつき	あぶら さとう	
		もやしといとかまぼこのサラダ	かまぼこ	もやし きゅうり とうもろこし にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	
30	水	さといものみそじる	あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな	さといも ゼリー	ほうれんそう ビタミンA、Cなど のビタミンの他に 赤血球を作るのに 欠かせない鉄や葉 酸、余分な塩分を 体外に出してくれる カリウムも含まれ ています。
		じゅうごやゼリー				
		チキンライス	とりにく	トマト マッシュルーム たまねぎ グリンピース	こめ むぎ あぶら バター	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29	火	いかのレモンふうみ	いか	レモン	かたくりこ あぶら さとう	ほうれんそう ビタミンA、Cなど のビタミンの他に 赤血球を作るのに 欠かせない鉄や葉 酸、余分な塩分を 体外に出してくれる カリウムも含まれ ています。
		コールスローサラダ		きゃべつ にんじん	マヨネーズ さとう	
		アルファベットスープ	ベーコン	とうもろこし パセリ レモン にんじん こまつな	じゃがいも マカロニ	
		くだもの		バナナ		
29	火	ほうれんそうのクリームスパゲティ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう	スパゲティ あぶら バター ルウ	ほうれんそう ビタミンA、Cなど のビタミンの他に 赤血球を作るのに 欠かせない鉄や葉 酸、余分な塩分を 体外に出してくれる カリウムも含まれ ています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートカナッペ	とりにく たまご	しょうが パセリ	パン	
		グリーンサラダ	わかめ	きゅうり えだまめ フロッコリー きゃべつ	ドレッシング	
30	水	くだもの		オレンジ		豚キム揚げ 豚肉のこま切れ と白菜キムチを 混ぜて丸め、片 栗粉をつけて揚 げます。中華風 もたれをからめ て仕上げます。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたキムあげ	ぶたにく たまご	はくさいキムチ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	
30	水	しおナムル		ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら ごま	豚キム揚げ 豚肉のこま切れ と白菜キムチを 混ぜて丸め、片 栗粉をつけて揚 げます。中華風 もたれをからめ て仕上げます。
		ちゅうかふうコーンスープ	かまぼこ たまご スキムミルク	とうもろこし	ルウ	
		ココあおりんごゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

9がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

一宮学校給食センター
センター稼働回数19回

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
1	火	タコライス(ごはん)			こめ むぎ	2学期給食開始 まだまだ暑い日が続きます。2学期も好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。
		タコライス(ミートソース)	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	あぶら さとう	
		タコライス(やさい)	チーズ	トマト レタス		
		タコライス(トッピング)			トルティーヤチップス	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	水	やさいスープ	ウインナー	にんじん えのき ほうれんそう たまねぎ とうもろこし れいとうみかん	じゃがいも	ピーマン ビタミンCが豊富に含まれる緑黄色野菜です。今日は中華料理のチンジャオロースです。ご飯と一緒にモリモリ食べよう！
		くだもの				
		チンジャオロースどん(ごはん)			こめ むぎ	
		チンジャオロースどん(ぐ)	ぶたにく	しょうが ピーマン パプリカ にんじん だけのこ しいたけ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		はるさめ ごまあぶら さとう	
3	木	はるさめサラダ	きんしたまご ハム	ブロッコリー きゅうり とうもろこし		やさいチップス 夏野菜のゴーヤもチップスにしました。苦味が苦手な人もチャレンジしてみよう。
		ワントンスープ	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ えのき ニラ オレンジ	ワントンのかわ ごまあぶら	
		くだもの				
		コーントースト	チーズ	パセリ とうもろこし	しょくパン ノンエッグマヨネーズ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4	金	やさいチップス		れんこん にがうり	さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら	おこのみやき ハンバーグ キャベツがたっぷり入っているため、ふんわり柔らかく焼きあがります。上からかつお節の粉と青のりをかけるため、お好み焼きのような風味になります。
		ミネストローネ	ベーコン	セロリ たまねぎ グリンピース にんじん トマト にんにく	マカロニ じゃがいも オリーブゆ さとう	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	月	おこのみやきハンバーグ	ぶたにく リバー たまご スキムミルク あおのり かつおこ かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが こんにゃく レタス きゅうり こまつな とうもろこし	パンこ	うめ 梅の酸っぱい成分はクエン酸です。疲労回復や消化を助ける働きがあります。
		こんにゃくサラダ				
		こんにゃくサラダ(ドレッシング)			ドレッシング	
		じゃがいものみそしる	わかめ みそ	たまねぎ えのき パイナップル	じゃがいも	
		くだもの				
8	火	スタミナどん(ごはん)		たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ ニラ	こめ むぎ	かんぴょう ゆうがおという実をひも状にむいて、乾燥させたものです。日本の伝統的な乾物です。もととして、甘く煮て善きずしの具に使用することが多いです。今日は、ゆでてサラダに使用しています。
		スタミナどん(ぐ)	ぶたにく		あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カリカリうめサラダ		キャベツ きゅうり はくさい とうもろこし こまつな うめ ねぎ えのき みずな バナナ	ごまあぶら さとう ごま	
		わかめスープ	わかめ かまぼこ			
9	水	くだもの				西6修学旅行 (11日まで) ひじき カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。海藻類が人がてな人もしっかり食べてほしい食材の一つです。
		ミルクパン			ミルクパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なすのミートグラタン	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ セロリニ トマト にんにく かんぴょう ブロッコリー こまつな にんじん キャベツ	あぶら ルウ さとう ごまあぶら	
		かんぴょうサラダ	ツナ			
10	木	パンフキンポタージュ	スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ パセリ	ルウ さとう ゼリーのもと	とり天 鶏肉を多く食べる大分県の郷土料理です。鶏肉に下味をつけて天ぷら衣をつけて揚げた料理です。
		グレープゼリー				
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのなんばんづけ	さけ	しょうが たまねぎ パプリカ	あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	
11	金	ひじきのマヨサラダ	ひじき あぶらあげ	もやし にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	さとう ノンエッグマヨネーズ	ひよこ豆 別名は「ガルバンソー」とも呼ばれます。ひよこのくちばしのような形をしています。
		さつまいものみそしる	みそ	たまねぎ ほうれんそう えのき グレープフルーツ	さつまいも	
		くだもの				
		やさいごはん	あぶらあげ ちくわ	ごぼう にんじん えだまめ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	月	とりてん	とりにく	しょうが にんにく こまつな ほうれんそう キャベツ もやし えのき はくさい ねぎ りんご	てんぷらこ あぶら ごま さとう ふ	ぶどう 笛吹市で収穫したブドウを使います。シャインマスカットを予定しています。
		あおなごますあえ	わかめ			
		てまりふのすましじる				
		くだもの				
		ソースやきそば	ぶたにく	たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン もやし にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら	
11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ひよこ豆 別名は「ガルバンソー」とも呼ばれます。ひよこのくちばしのような形をしています。
		ひよこめめといりこのごまがらめ	ひよこめめ かえりほし		かたくりこ あぶら さとう ごま	
		くきわかめとたまごのスープ	くきわかめ とうふ たまご	みずな ねぎ バナナ	ごまあぶら かたくりこ	
		くだもの				
		むぎごはん			こめ むぎ	
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ぶどう 笛吹市で収穫したブドウを使います。シャインマスカットを予定しています。
		とりにくのがおりやき	とりにく みそ	しょうが りんご たまねぎ こまつな しめじ キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	さとう あぶら	
		ごまつなとしめじのソテー	ベーコン			
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ		あぶら じゃがいも	
		くだもの				

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをとのえる	き ねつやちからのもとになる	
15	火	キムタクごはん	ぶたにく	ほくさいキムチ つぼつけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	北小5年 希望献立 キムタクご飯 長野県塩尻市の学校給食でうまれた料理です。今は全国にも広がり、人気メニューになりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりシュウマイ	ぶたにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん	かたくりこ さとう シュウマイのかわ	
		ちゅうかきゅうり		きゅうり	さとう ごまあぶら	
		ちゅうかふうコーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ ニラ	かたくりこ	
16	水	やきプリンタルト			やきプリンタルト	根菜 ごぼうやれんこんには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、大腸がんを予防する働きがあります。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきさばのごまだれがけ	さば		さとう ごま	
		いなかに	とりにく ちくわ ごんぶ こうやどうふ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	あぶら さとう	
17	木	じゃがいもとわかめのみそしる	わかめ みそ	えのき ねぎ	じゃがいも	じゃがいも じゃがいもはビタミンCが多く含まれています。加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取できます。
		くだもの		オレンジ		
		こくとうパン			こくとうパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シエルマカロニのうザニアふう	なまクリーム ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ	マカロニ あぶら	
18	金	ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	なす 夏から秋が旬のなす。今日は八代町のなすを使ったカレーライスです。なすは油との相性が良い野菜です。なすを揚げてからカレーに混ぜあわせています。
		コンソメスープ	ベーコン	こまつな カリフラワー えのき たまねぎ		
		くだもの		キウイフルーツ		
		なすとチキンのカレーライス（ごはん）			こめ むぎ	
		なすとチキンのカレーライス（ルウ）	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マンゴーチャツネ グリーンピース なす	じゃがいも あぶら ルウ	
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			お彼岸給食 おはぎ 給食センターで手作りします。もち米とうるち米を合わせて炊き上げ、半ごろしにして丸めきな粉をまぶしました。
		ビタミンサラダ	とりにく	きゅうり ブロッコリー とうもろこし レタス かぼちゃ パプリカ		
		ビタミンサラダ（トッピング）			クルトン	
		ビタミンサラダ（ドレッシング）			ドレッシング	
		フルーツポンチ		みかんかん ももかん パインかん レモンかじゅう	レモンゼリー さとう	
25	金	かぼちゃぼうとう	ぶたにく みそ	かぼちゃ だいこん しめじ しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ほうとうめん あぶら	西4校外学習 十五夜給食 今日は十五夜です。中秋の名月と言われます。ススキや季節にとれた果物や野菜、月見団子を15個飾り、月を見る昔からの行事です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたレバーのケチャップがらめ	ぶたレバー	しょうが	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	
		いんげんのごまあえ		いんげん もやし キャベツ にんじん とうもろこし	さとう ごま	
		きなこおはぎ	きなこ		こめ もちこめ さとう	
28	月	きびごはん			こめ きび	牛乳 牛乳はカルシウムやたんぱく質など成長期のみなさんにとって特に大切な栄養素がたくさん含まれています。残さず飲みましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ホッケのしおやき	ホッケ			
		あげさといものにくみそあん	ぶたにく みそ	ねぎ いんげん しょうが にんにく しめじ えのき なめこ	さといも あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	
		きのこじる	あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こまつな		
29	火	おつきみプリン	とうにゅう		プリンのもと くらみつ けんまいだんご	北1～4校外学習 ABCマカロニ 英語のアルファベットの形をしたマカロニを使用しています。自分の名前のアルファベットを探したり、楽しく食べましょう。
		ごもくチャーハン	ハム いりたまご	にんじん サーサイ ねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ツナととうふのナゲット	とうふ ツナ とりにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ とうもろこし えのき チンゲンサイ	パンこ コーングリッツ こむぎこ あぶら	
		もずくのスープ	もずく	バナナ	ごま	
30	水	くだもの				りんご 秋から冬にかけて収穫できる果物です。食物繊維やビタミンCが多く含まれます。
		バターロール			バターロール	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのマッシュポテトやき	とりにく		ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
		グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ レタス かぼちゃ	あぶら さとう	
		グリーンサラダ（ドレッシング）				
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん えだまめ	マカロニ	
		カフェオレゼリー	ぎゅうにゅう		ゼリーのもと	
		だいこんばごはん		だいこんば	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		まつかぜやき	ぶたにく とりにく たまご スキムミルク みそ	ねぎ しょうが	パンこ ごま さとう	
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	あぶら さとう	
		すましじる	とうふ	えのき はくさい みずな ねぎ		
		くだもの		りんご		

☆太字は県内食材使用予定を表しています。 また、食材等の都合により、献立を変更することがあります。

8・9月 学校給食献立予定表

やつしろがっこうきゅうしよく 八代学校給食センター (八代小・浅川中)

日 曜 日	献立名	食品の種類と働き			伝言板
		赤のなかま たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	緑のなかま 緑黄色野菜・その他の野菜・果物 からだの調子を整える食品	黄色のなかま 炭水化物・脂質 熱や力になる食品	
31 げつ 月	スタミナ肉丼	ぶたにく なんと	たまねぎ にんじん しらたき しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	小学校 給食スタート
	キャベツのおかあえ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし こまつな	さとう	二学期がスタートしまし
	だいごんのみそ汁	あぶらあげ みそ	だいごん たまねぎ ねぎ		た。暑さに負けず、しっ
	くだもの		オレンジ		かり食べましょう。
9/ 1 か 火	スープパゲティ	ベーコン きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ パプリカ	スパゲティ あぶら	中学校 給食スタート
	牛乳	ぎゅうにゅう			ポテトサラダにレモン果汁
	ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり たまねぎ コーン レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	が入ることで夏でもさっぱ
	フルーツポンチ		バナナ みかん パイナップル もも		り食べられます。
2 すい 水	麦ごはん			こめ むぎ	チンジャオロース
	牛乳	ぎゅうにゅう			中国語で「チンジャオ」
	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ビーマン パプリカ	あぶら さとう かたくりこ	は「ビーマン」、「ロー
	ごぼうとツナのサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	ス」とは「細切肉」の
3 も 木	中華コーンスープ	かまぼこ たまご	コーン えのきだけ ちんげんさい	かたくりこ	ことです。
	くだもの		パイナップル		
	ミルクパン			パン	ぶどう・もも
	牛乳	ぎゅうにゅう			ぶどうとももは、山梨県
4 きん 金	ポテトのチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	バター じゃがいも	が生産 量 日本で
	ブロッコリーのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら さとう	す。山梨県の朝夕の寒暖
	ズッキーニとコーンのスープ	ハム きゅうにゅう	コーン スズッキーニ たまねぎ にんにく	バター こめこ	差と日照 時間の長さ
	くだもの		ぶどう		が、ぶどうやちもの栽培
7 げつ 月	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	に適しています。特に苗
	牛乳	ぎゅうにゅう			えふまし、やまなしし、こしやうし、
	切り干し大根のごま風味	かまぼこ	きりぼしだいごん きゅうり にんじん	あぶら ごま	吹市・山梨市・甲州市は
	ももゼリー		もも	ゼリーのもと	栽培が盛んです。
8 か 火	麦ごはん			こめ むぎ	梨
	牛乳	ぎゅうにゅう			梨は大きく日本梨・西洋
	さばの味噌煮	さば みそ	しょうが にんにく	さとう	梨・中国梨の三種類に分
	れんこんサラダ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん コーン えだまめ	あぶら ごまあぶら さとう ごま	けられます。
9 すい 水	かきたま汁	たまご	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ	
	くだもの		なし		
	みそラーメン	ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし にら ねぎ	ちゅうかめん ごま ごまあぶら	ラーメン
	牛乳	ぎゅうにゅう			にほん、はじ、
10 も 木	ごぼうとだいすのりしおあげ	だいす あおのり	ごぼう	かたくりこ あぶら	日本で初めてラーメンをた
	中華ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん	さとう ごまあぶら	べたのは、水戸黄門こと徳
	ナタデココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	くがわみつに
	くだもの				川 光園といわれていま
11 きん 金	麦ごはん			こめ むぎ	す。
	牛乳	ぎゅうにゅう			豚肉
	豚肉のねぎ塩いため	ぶたにく	しょうが にんにく レモンかじゅう もやし しめじ ねぎ	さとう ごまあぶら	やまなしけん、ちゅうおし、さん、ふ
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	ドレッシング	山梨県 中央市 産の豚
12 げつ 月	キャベツのみそ汁	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ だいごん ねぎ		たにくしやう
	くだもの		パイナップル		肉を使用しています。
	コーントースト	チーズ	コーン	パン ノンエッグマヨネーズ	あがま
	牛乳	ぎゅうにゅう			赤玉ねぎ
13 すい 水	大豆とマカロニのトマト煮	だいず ぶたにく チーズ きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	あぶら マカロニ	あがま、からみ、すく
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン あかたまねぎ にんにく	あぶら さとう	赤玉ねぎは、辛味が少な
	くだもの		オレンジ		く甘みがありサラダなど
	麦ごはん			こめ むぎ	む
14 げつ 月	牛乳	ぎゅうにゅう			に向いています。
	チーズタッカルビ	チーズ とりにく	はくさいキムチ ビーマン たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	キムチ
	ほうれんそうのナムル		もやし にんじん ほうれんそう にんにく	ごまあぶら さとう ごま	キムチは韓国を代表する漬
	チンゲンサイと豆腐のスープ	とうふ かまぼこ	えのきだけ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ だいごん		けもの。は(きい)
15 か 火	ミルクプリン	ぎゅうにゅう ミルクプリンのもと	みかん		物です。白菜やだいごん、
	げんまいごはん			こめ げんまい	きゅうりなどをトウガラシ
	牛乳	ぎゅうにゅう			きよかいしおから、つづこ
	さけのおうごんやき	さけ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん	さとう ノンエッグマヨネーズ	や鰯介の塩辛などと漬け込
16 すい 水	ちくぜんに	とりにく	なめこ ねぎ	さとも さとう あぶら	みます。
	なめこ汁	あぶらあげ みそ とうふ わかめ			しいたけ
	くだもの		オレンジ		用しています。しいたけ
					はうまみ成分が豊富で、

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

日 日	曜日	こん 献 だて 立 めい 名	しょくひん しゅあいい はたら 食品の種類と働き			でんこんばん 伝言板
			あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	さいいろ 黄色のなかま	
			たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	りょくおほくやくさいい 緑黄色野菜・その他の野菜・果物 からだちようしゅ とその しよくひん 体の調子を整える食品	たんすいゆあつ ししつ 炭水化物・脂質 あつちから しよくひん 熱や力になる食品	
15	か 火	うどん	とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん しめじ はくさい ねぎ	うどん さとう	ちくわ
		ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう		こむぎこ あぶら	ちくわの主な原材料は、
		つぼつけあえ	ちくわ あおのり		ごま	スケトウダラやホキなど
		白玉きなこ	きなこ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん	しらたまだんご くらみつ	魚のすり身です。
16	すい 水	五目チャーハン	ぶたにく たまご	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	こめ むぎ	シャインマスカット
		春雨サラダ	ぎゅうにゅう			今日のゼリーには、笛吹
		ワンタンスープ	とりにく	ほうれんそう きゅうり にんじん	はるさめ さとう あぶら	市で作られたシャインマ
		シャインマスカットゼリー		しょうが にんにく きくらげ にら はくさい にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま ごまあぶら	スカットが入っていま
17	もく 木	はちみつパン		ぶどう	ゼリーのもと	す。
		チキンカツ	ぎゅうにゅう		パン	ブロッコリー
		グリーンサラダ	とりにく きゅうにゅう		こむぎこ あぶら パンこ	ブロッコリーの生産量
		ポトフ	ウインナー	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら	日本一は北海道です。夏
		くだもの		にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも	から秋にかけて多く出荷
				バナナ		されます。
18	きん 金	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんにく にんじん セロリー しめじ トマト	こめ むぎ こむぎこ あぶら パター	ヨーグルト
		ブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう			ヨーグルトは牛乳からで
		フルーツヨーグルト	ハム	ブロッコリー しめじ もやし にんにく	バター	きています。
			ヨーグルト なまクリーム	みかん パイナップル もも バナナ	さとう	
24	もく 木	ごどもパン			パン	たまご
		チーズオムレツ	ぎゅうにゅう			やまなしけん きん たまご こ 山梨県 産の卵を390個
		ごぼうとツナのサラダ	ハム なまクリーム たまご きゅうにゅう チーズ	コーン ほうれんそう たまねぎ	あぶら さとう	使用したチーズオムレツ
		ミネストローネ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	です。生クリームや牛乳
		くだもの	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく いんげん トマト	マカロニ パター	も 入ります。
				オレンジ		
25	きん 金	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	はなぬい 花野菜
		花野菜のサラダ	ぎゅうにゅう			はなぬい 花野菜とは、しくぶつ ほな 花野菜とは、植物の花
		ジュリエンヌスープ		キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	オリーブゆ	やつぼみの部分を食
		ぶどうゼリー		にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ	ゼリーのもと	べる野菜です。
28	げつ 月	妻ごはん			こめ むぎ	しらたき
		あじのピリ辛焼き	ぎゅうにゅう			コンニャクイモから作
		肉じゃが	あじ	しょうが あさつき	さとう	れる食品で、白くて糸
		だいこんと油揚げのみそ汁	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	ような形をしていること
		くだもの	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はくさい ねぎ		から「白滝」と名付け
29	か 火	スパゲティーミートソース		パイナップル		れた説があります。
		ブロッコリーのサラダ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー ピーマン	スパゲティー あぶら オリーブゆ	さつまいも
		キャaramelポテト	ぎゅうにゅう			やまなしけん あけの きんとき 山梨県の明野金時とい
			ぎゅうにゅう なまクリーム	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら	うさつまいもを使用し
30	すい 水	妻ごはん			こめ むぎ	りんご
		松風焼き	ぎゅうにゅう			りんごの旬は9～12月
		ほうれんそうのからし和え	とりにく ぶたにく おから とうふ きゅうにゅう みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	パンこ さとう ごま	す。青森県や長野県で多
		かぼちゃのみそ汁	とりにく	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	さとう	く作られています。
		すりりんごゼリー	みそ	かぼちゃ キャベツ こまつな しめじ		
				りんごジュース りんご レモンかじゅう	ゼリーのもと	

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

9月学校給食献立予定表

2026年

春日居学校給食共同調理場
春日居小学校・春日居中学校

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨になる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 カルシウム	3群 ビタミンA カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1火	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ、むぎ		防災の日 今日は保存のきく食材を使ったメニューです。 乾物・缶詰など普段から保存して食べて、常に保存しておきましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのしょうがやき	とりにく			ねぎ、にんにく、しょうが	さとう		
	ストックサラダ	ツナ	かいそう		きりぼしだいこん、とうもろこし		ごま、あぶら	
	すいとんじる	みそ		にんじん	だいこん、はくさい、ねぎ	だんご、さといも		
2水	くだもの				れいとうみかん			
	ビビンバ（みそだれ）	ぶたにく、みそ		ほうれんそう、にんじん	しょうが、にんにく、だいずもやし	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごまあぶら	ほうれん草は、ビタミンAを多く含んでいます。晴いところでも視力を保ち、皮膚や粘膜を正常な状態にしてくれます。ビビンバの具にのせてたくさん食べてください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ワントンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ	もやし、ねぎ、しょうが	わんたんかわ	ごまあぶら	
3木	くだもの				パイナップル			
	まるパンスライス					パン		きょうのハンバーグにはクラッシュ大豆ははいっています。大豆は畑のお肉とよばれる赤のなかまの食品です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	ぶたにく、とりにく、とうふ、クラッシュだいず、ウィンナー			たまねぎ、しょうが、にんにく	パンこ		
	アメリカンサラダ			ブロッコリー	きゅうり、レタス、レモン	ポテトチップス、さとう	あぶら	
	つぶつぶコーンスープ		ぎゅうにゅう、ベシヤメルソース		とうもろこし、たまねぎ	コンgee-スープのもと、さとう		
4金	ソーダゼリー				ソーダゼリーのもと、ナタデココ			
	ぶたすきどん	ぶたにく、やきどうふ		にんじん	たまねぎ、はくさい、しらたき、ねぎ、にんにく、しょうが	こめ、むぎ	あぶら	さつまいもは北上市の明野金時を使います。さつまいもの甘さとおしろうゆの塩味がおいしいです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいずとさつまいものあげに	だいず				かたくりこ、さつまいも、さとう	あぶら	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト、クリーム		みかんかん、パイカン	ナタデココ、さとう		
7月	むぎごはん					こめ、むぎ		「かつお」は年2回旬があり、春は脂が無くなくさっぱりとしています。秋の戻りがつおは脂がのって濃厚な味わいです。きょうは電田揚げにしました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かつおのたつたあげ	かつお			しょうが、にんにく	かたくりこ	あぶら	
	おふのみそしる	あぶらあげ、みそ		こまつな	だいこん、しめじ、ねぎ	やきふ		
	さんしょくあえ	たまご、かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま	
8火	くだもの				バナナ			
	スパゲティミートソース	ぶたにく、とりにく、だいず	チーズ	ピーマン、トマトかん、トマトペースト	たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース	スパゲティ	オリーブオイル、あぶら、バター	シャインマスカットは笛吹でとれたものです。今日はゼリーに入れました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ				レタス、えだめ、きゅうり、だいこん	さとう	オリーブオイル	
	シャインマスカットゼリー				レモン、ぶどう	ゼリー		
9水	くりごはん					こめ、むぎ、さとう	くり	今日は重陽の節句といって、菊を楽しむ行事です。給食では、菊の花に見立てた蒸し物とみかんを横に切って菊の花のようにしました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	きっかむし	とりにく、ぶたにく			しょうが、たまねぎ、とうもろこし	さとう、かたくりこ		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま、ごま	
	いものこじる	とうふ、みそ			だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも		
10木	くだもの				みかん			
	こくとうパン					パン		きょうのグラタンのソースは米粉を使って作っています。米粉とはお米を粉にしたもので、パンやめん、マカロニ、揚げ物の衣、お菓子などに使われています。
	こめこのマカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ		たまねぎ	ペンネマカロニ、こめこ、パンこ	バター、あぶら	
	パリパリサラダ			ブロッコリー、トマト	レタス、きゅうり、レモン	はるまきのかわ、さとう	あぶら、オリーブオイル	
11金	ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー、だいず		にんじん、パセリ	たまねぎ、きピーマン	じゃがいも		
	クラッシュゼリー					サイダーゼリー、マスカットゼリー、いちごゼリー、たんさんすい		
14月	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	インドで生まれたカレーは日本でもおなじみの料理です。カレーのスパイスの「香り」「辛み」「味」が体の中から元気にしてくれます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	レタス、きゅうり、だいこん		ドレッシング	
	くだもの				ぶどう			
14月	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん、さやいんげん	ほししいたけ	こめ、むぎ、さとう	あぶら	さけは生まれて海にでて、産卵のために川に戻ってきます。北海道では9月から11月ごろ水揚げされる鮭を「秋じゃけ」「秋味」と呼ぶそうです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さけのバターじょうゆやき	さけ					バター	
	ピーマンとこんにゃくのきんぴら			にんじん、ピーマン	こんにゃく	さとう	あぶら、ごまあぶら	
14月	すましじる	いとかまぼこ	わかめ	みずな	しめじ、えのきたけ			
	くだもの				みかん			

☆献立は材料等の都合により変更になる場合があります

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨になる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 カルシウム	3群 ビタミンA カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
15 火	わふうサラダうどん	ツナ	わかめ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、もやし、とうもろこし	うどん	マヨネーズ	さつま揚げはお魚のすり身に豆腐や野菜をいれて、油で揚げて作ります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	てづくりさつまあげ	とうふ、すけとうだら			ごぼう、えだまめ、しょうが	かたくりこ	あぐら	
	かきたまじる	たまご		チンゲンサイ	えのきたけ、しめじ	かたくりこ		
	ナタデココあおりんごゼリー					ゼリーのもと、ナタデココ		
16 水	むぎごはん					こめ、むぎ		なすは夏と秋が旬の野菜です。秋なすは身がしまって味が良いそうです。今日はかぼちゃとひき肉と一緒にさぼろ煮にしました。ごはんが進みますよ！
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かぼちゃとなすのそぼろに	ぶたにく		かぼちゃ	なす、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	さとう、かたくりこ	あぐら	
	バンバンジーサラダ	ソフトささみフレーク		あかピーマン	キャベツ、きゅうり、だいこん	さとう		
	あんにんフルーツ				パイナカン	あんにと豆腐、いちごゼリー、たんさんすい		
17 木	キャラメルトースト					パン、クッキングミルク、キャラメル、グラニューとう	マーガリン	キャラメルトーストは、パン屋さんから届いた食パンに、1枚1枚丁寧にマーガリンを塗ってオーブンでこんがり焼きます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ミートボールとやさしいトマトに	チキンボール		ブロッコリー、トマトかん	たまねぎ、えだまめ、しめじ、カリフラワー		あぐら	
	ウインナーサラダ	ウインナー		トマト	きゅうり、レタス	マカロニ	ドレッシング	
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、セロリー、とうもろこし			
	くだもの				パイナップル			
18 金	むぎごはん					こめ、むぎ		山陰地方では「さめ」のこと「わに」と呼ぶそうです。今日はフライにしてみました。デザートにはレモン果汁を使ったレモンゼリーとフルーツを和えました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わにのフライ	もうかさめ				こむぎこ、パンこ	あぐら	
	ゆばとやさしいあえもの	ゆば		こまつな、にんじん	キャベツ	さとう		
	やはたいものみそしる	あぐらあげ、みそ	わかめ	こねぎ		さといも		
	フルーツミックスゼリー				みかんかん、パイナカン	カットレモンゼリー		
24 木	ミートドックパン	だいた、ぶたにく	チーズ	たまねぎ	たまねぎ	パン	あぐら	ミートドックパンは、特製ミートソースをパンにはさんで焼いたパンです。デザートは季節の果物のなしです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	フレンチサラダ			ブロッコリー	レタス、キャベツ、きゅうり	さとう	あぐら	
	ふわふわスープ	たまご	チーズ	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ	かたくりこ		
	くだもの				なし			
25 金	さつまいもごはん					こめ、むぎ、さつまいも	ごま	今日は十五夜です。いも名月と書われるため、さつまいもをごはんにいれて炊き上げました。お月見ができるといいですね。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのみそづけやき	さば、みそ			しょうが	さとう		
	ごぼうサラダ	ささみフレーク		にんじん	ごぼう、きゅうり、キャベツ	さとう	マヨネーズ	
	きのこじる	とうふ			えのきたけ、しめじ、エリンギ、ねぎ			
	おつきみだんご					おつきみだんご		
28 月	むぎごはん					こめ、むぎ		とうもろこしは山梨県産です。今日は焼もろこしにしました。香ばしい醤油の香りとコーンの甘さを味わってください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくやさしいため	ぶたにく		あかピーマン、かぼちゃ、ピーマン	たまねぎ、きピーマン、しらたき、とうもろこし		あぐら、ごまあぐら、ごま	
	やきとうもろこし	とうふ、あぐらあげ、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも		
	みそけんちんじる				りんご			
	くだもの							
29 火	タンメン	ぶたにく、なると、うずらたまご		にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、たけのこ、きくらげ	ちゅうかめん	あぐら	いかは、脂肪が少なくたんぱく質が豊富な食品です。今日はさっぱりとレモン風味にしました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いかのレモンふうみ	いか			レモン	かたくりこ、さとう	あぐら	
	だいこんとレタスのサラダ	いとかまぼこ		あかピーマン	だいこん、きゅうり、レタス、きピーマン	さとう	オリーブオイル	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 水	ジャンバラヤ	ぶたにく、ウインナー、ひよこめ		ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ	こめ、むぎ、さとう	オリーブオイル	ジャンバラヤとは、アメリカ南部の郷土料理です。給食では豚肉とソーセージや野菜を炒めてほんのりとスパイスをいれて作ります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	のりしおポテトサラダ		あおのり		キャベツ、きゅうり	じゃがいも、さとう	あぐら、オリーブオイル	
	コーンチャウダー	ベーコン	ベシヤルソース、ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん、パセリ	とうもろこし、たまねぎ	コーンクリームのもと	あぐら	
	くだもの				バナナ			

令和8年度9月 学校給食献立予定表

2026 笛吹市立石和中学校

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質（加味）	3群 ビタミンA （加味）	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1火	はちみつパン					パン		2学期給食開始 夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。生活リズムを学校モードへ切り替え、しっかり食べて元気に過ごしましょう。 フレンチサラダ 今日のサラダはフレンチドレッシング味です。さっぱりとした酸味が食欲をそそり、野菜をよりおいしく引き立ててくれます。
	牛乳		牛乳					
	白身魚フライ	ホキ 卵				小麦粉 パン粉	油	
	花野菜のフレンチサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆	チーズ	人参 いんげん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ	バター	
	カフェオレゼリー		牛乳			ゼリーの素		
2水	親子丼 ごはん					米 麦		親子丼 鶏肉は良質なたんぱく質が豊富で、卵と一緒に食べることでより効率よく体に吸収されます。成長期の皆さんの筋肉や体を作る大切な栄養素が詰まっています。また、体力を回復させる効果もあります。残さず食べて丈夫な体を作りましょう。
	親子煮	鶏肉 なたと 卵		人参	干ししいたけ 玉ねぎ	砂糖		
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草のからし和え	ツナ		ほうれん草 人参	もやし キャベツ	砂糖		
	じゃがいもとかかめのみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも		
3木	なし				なし			冷やし中華 暑い時期にぴったりの、冷やし中華のタレに含まれているお酢には、疲労回復を助けるクエン酸が含まれています。今日の冷やし中華に添えられているミニトマトの鮮やかな赤色は、「リコピン」という栄養素の色です。リコピンには疲れを解消し、病気に負けない強い体を作るパワーがあります。
	冷やし中華 麺 たれ					中華麺 砂糖	ごま油	
	ゆで野菜	ハム	わかめ	人参	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし			
	ミニトマト			ミニトマト				
	牛乳		牛乳					
4金	肉団子のもち米蒸し	豚肉 卵	スキムミルク		玉ねぎ しょうが 干ししいたけ	パン粉 もち米		バイクドチーズケーキ 今日のデザートは「バイクドチーズケーキ」です。チーズには成長期のみんなに欠かせないカルシウムやたんぱく質がギュッと詰まっています。給食室で作りました。じっくり味わって食べてください。
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参 チンゲン菜	えのきだけ		ごま油	
	杏仁豆腐					杏仁豆腐		
	夏野菜のカレーライス ごはん					米 麦		
	カレー	豚肉	スキムミルク	かぼちゃ 人参	ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油 ルウ	
7月	牛乳		牛乳					ひじきご飯 給食のひじきご飯には、たくさんの具材が入っています。ひじきは「海に浮かぶ栄養の宝庫」とも呼ばれる海藻の仲間です。骨や歯を強くするカルシウムや、血液の材料になる鉄分が豊富に含まれています。枝豆の緑色が鮮やかで、食欲をそそりますね。パランスの良い和の味を、しっかり味わってください。
	揚げだし豆腐	豆腐			だいこん		油	
	いんげんのごまだれかけ			いんげん 人参	もやし キャベツ とうもろこし	砂糖	油 ごま	
	豚汁	豚肉 みそ		人参	ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さといも	油	
	りんご				りんご			
8火	セルフホットドッグ					パン		ホットドッグ どうしてパンにソーセージを挟んだものを『ホットドッグ（熱い犬）』と呼ぶのか知っていますか？アメリカで生まれたこの食べ物ですが、挟んでいるソーセージの形が、胴体が長く足が短い『ダックスフンド』という犬の姿に似ていたところから、昔の新聞記者が名付けたと言われています。
	フランクフルト	フランクフルト			玉ねぎ		油	
	牛乳		牛乳					
	キャベツとツナのマスタードサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	砂糖	マヨネーズ	
	かぼちゃのカレーシチュー		スキムミルク	かぼちゃ 人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油 ルウ	
9水	バナナ				バナナ			重鎮の節句 9月9日は、健康と長寿を願う「重鎮（ちゅうよう）の節句」です。菊の節句とも呼ばれていて、菊やなす、栗を食べる風習があります。給食では、千切りにしたしゅうまいの皮と錦糸卵を菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」や栗の入った白玉ぜんざいを取り入れました。すまし汁には、菊の形をしたかまぼこも入っています。
	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	菊花しゅうまい	豚肉 鶏肉 卵			だけのこ しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖 パン粉 しゅうまいの皮	ごま油	
	なすと厚揚げのみそ炒め	厚揚げ みそ		いんげん	なす 玉ねぎ	砂糖	油	
10木	すまし汁	かまぼこ	わかめ	みつ菜 人参	えのきだけ			グレープフルーツ ぶどうのように、ひとつの枝にたくさん実がなっている様子からこの名前がつけました。風邪予防や、肌の調子を整えるのに役立つビタミンCがたっぷり！また、グレープフルーツの爽やかな香りは、集中力を高めたり、気分をスッキリさせたりする効果があると言われています。
	栗入り白玉ぜんざい					つぶあん 白玉団子	栗	
	彩り野菜のトマトスパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル	
	ソース	ベーコン	チーズ	トマト 人参	玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン セロリー なす しょうが にんにく マッシュルーム		油	
	牛乳		牛乳					
11金	ししゃもフリッター		ししゃも フリッター				油	大学芋 「大学芋」という名前の由来については諸説ありますが、大正時代から昭和初期にかけて、東京の大学生の間で人気のおやつだったから、という説が有名です。当時の学生さんたちも、この甘い香りに誘われていたのかもかもしれませんね！
	グリーンサラダ			ブロッコリー 小松菜	きゅうり キャベツ 枝豆		ドレッシング	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
	キムチチャーハン	豚肉			白菜キムチ ねぎ	米 麦	油	
	牛乳		牛乳					
14月	中華風卵焼き	卵	ひじき	小松菜	だけのこ	じゃがいも 砂糖	ごま油	ビビンバ 今日の献立はみんなが大好きなビビンバです！ビビンバは、お隣の国、韓国の代表的な料理です。名前の「ビビン」には「混ぜる」、「リ」には「ご飯」という意味があって、その通り「混ぜご飯」のことなんです。給食のビビンバには、もやし、ほうれん草、人参が入っています。ビタミンやミネラルがたっぷり、みんなの体を元気にしてくれるパワーが詰まっています。しっかり混ぜて、残さずおいしく食べてください。
	ワンタンスープ	肉入りワンタン なたと		人参 ニラ	もやし だいこん 干ししいたけ			
	大学芋					大学芋		
	ビビンバ ごはん					米 麦		
	肉そぼろ	豚肉 大豆			干ししいたけ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	
14月	ナムル			人参 ほうれん草	もやし		油 ごま	
	たまご	卵						
	みそだれ	みそ				砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	凍り豆腐のから揚げ	凍り豆腐			しょうが	小麦粉 片栗粉	油	
14月	わかめスープ	なたと	わかめ		だけのこ だいこん 白菜 えのきだけ ねぎ			
	パインアップル				パインアップル			

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質（加味）	3群 ビタミンA （加味）	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
15 火	ミルクパン					パン		イカのバジル焼き イカには栄養ドリンクなどにも入っている「タウリン」という成分がたっぷり！タウリンは、疲れた体を癒して肝臓の働きを助けてくれます。また、筋肉や体の成長にも必要な「たんぱく質」も豊富に含まれています。今日の給食では、爽やかなバジルを加えて焼き上げました。
	牛乳		牛乳					
	イカのバジル焼き	いか			にんにく		オリーブオイル	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし キャベツ もやし		ドレッシング	
	野菜のクリームスープ	ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 白菜	じゃがいも さつまいも	ルウ 油	
	オレンジ				オレンジ			
16 水	麦ご飯					米 麦		さば さばには、体を作るもとになるたんぱく質がたっぷり含まれています。さらに注目したいのが、お肉にはあまり含まれていない「DHA（ドコサヘキサエン酸）」と「EPA（エイコサペンタエン酸）」という栄養素です。これは脳を活発にしたり、血液をサラサラにしたりする効果があり、みんなの健康を強力にサポートしてくれます。
	牛乳		牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ			ねぎ しょうが	砂糖		
	もやしとささみの辛み和え	鶏肉		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	だいこん ごぼう ねぎ	里芋		
	ぶどうゼリー					ゼリーの素		
17 木	おざら ほうとう麺					ほうとう麺		お彼岸給食 おはぎとぼたもちは、実は基本的に同じものです。主に食べる時期によって呼び名が変わります。 ぼたもち（牡丹餅）：春に咲く「牡丹（ぼたん）」の花に見立てて、名付けられました。 おはぎ（お萩）：秋に咲く「萩（はぎ）」の花に見立てて、名付けられました。 今日の給食には、秋のお彼岸に合わせて「おはぎ」が登場します。
	つけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		人参	玉ねぎ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ		油	
	牛乳		牛乳					
	レバーとポテトのケチャップがらめ	豚レバー みそ		ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	
	ごぼうのマヨネーズソテー	ハム		人参 いんげん	ごぼう キャベツ		油 マヨネーズ	
	おはぎ					おはぎ		
18 金	チキンピラフ	鶏肉		人参 グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	米 麦	油 バター	清流祭文化デー 給食室からも応援しています！ 給食準備の際には、いつものようにしっかり手洗いを行ってから給食の配膳をしましょう。 ★オクラ★ オクラは6～9月頃がおいしい時期です。オクラに含まれているペクチンは、腸の中をきれいにして、便秘を防ぐ効果があります。
	牛乳		牛乳					
	ツナとチーズのオムレツ	ツナ 卵	チーズ			じゃがいも		
	オクラのサラダ			オクラ	カリフラワー きゅうり キャベツ			
	フルーツミックス				パイナップル もも みかん			
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木	みそラーメン 麺					中華麺		みそラーメン 「みそ味」のラーメンは日本独自に生まれたご当地料理です。当時はお店で人気だった豚汁に麺を入れたのが始まりと言われています。給食のみそラーメンにはたくさんの野菜が入っているので残さずしっかり食べて、エネルギー補給しましょう。
	スープ	豚肉		人参 ニラ	玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが			
	牛乳		牛乳					
	大豆といりこのごまがらめ	大豆	いりこ			砂糖 片栗粉	油 ごま	
	パンパンジー風サラダ	鶏肉			きゅうり 白菜 キャベツ しょうが	砂糖	ごま	
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			
25 金	麦ご飯					米 麦		十五夜給食 なぜ、お月見にお団子を食べるのでしょうか？昔の人は、満月のように丸い形をしたものを食べると、このパワーを取り込めて元気に過ごせると信じていました。十五夜の夜には、明るく輝く満月にお団子や秋の野菜をお供えして、収穫に感謝する習慣があります。みんなで秋の恵みに感謝していただきますよ。
	牛乳		牛乳					
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま	
	五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油	
	かぼちゃのみそ汁	みそ 油揚げ		かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ だいこん ねぎ			
	みたらし団子					白玉団子 砂糖 片栗粉		
28 月	中華丼					米 麦		中華丼 給食の中華丼は豚肉、玉ねぎ、白菜、たけのこ、うずら卵など多品目の具材が使われているため、1杯で炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど、私達にとって必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。夏の疲れが出やすいこの時期には、栄養たっぷりの中華丼で体調を整えて、元気に過ごしましょう。
	ごはん あん	豚肉 うずら卵 なたね油		人参	玉ねぎ たけのこ 白菜 にんにく しょうが	片栗粉	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ				野菜ぎょうざ		油	
	坦々もずくスープ	豚肉 豆腐 みそ	もずく	人参 小松菜 ニラ	ねぎ にんにく		ごま油 ラー油	
	バナナ				バナナ			
29 火	エッグトースト	卵	牛乳 チーズ			パン	マヨネーズ	チリコンカン チリコンカンはメキシコで生まれた代表的な家庭料理です。メキシコでは「チリ」とよばれることが多いです。名前の通り、チリペッパーという辛い唐辛子と一緒に、肉や野菜、豆を煮込みます。給食では食べやすいように、辛さをひかえて調理しています。
	牛乳		牛乳					
	チリコンカン	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ しょうが にんにく	マカロニ	油	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト クリーム		パイナップル もも みかん	砂糖		
30 水	麦ご飯					米 麦		里芋 里芋は、皮をむくと「ぬるぬる」します。この正体は食物繊維です。胃を保護したり、血圧を下げたりと体の調子を整える働きをしてくれます。里芋は、古くから貴重な食べ物とされ、今でもお月見やお正月には、神様へのお供え物にされています。
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉 みそ			しょうが	砂糖	ごま	
	ひじきとれんこんのツナマヨ和え	ツナ	ひじき	人参	れんこん とうもろこし きゅうり 枝豆	砂糖	マヨネーズ	
	里芋のみそ汁	みそ		人参	ごぼう だいこん こんにゃく 白菜 ねぎ	里芋		
	ぶどう				ぶどう			

＊材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

学校給食献立予定

令和8年度
境川小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	一口メモ
8月31日	月	わふうサラダうどん	わかめ ツナ ハム みそ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ミニトマト	うどん ごま さとう ごまあぶら	夏休みが終わって、いよいよ2学期が始まりました。暑い日が続きますが、しっかり食べて、頑張りましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンソースかけ	とりにく	しょうが レモン	かたくりこ あぶら さとう	
		シュワシュワフルーツポンチ		パイナップルかん みかんかんちもかん	ゼリーのもと サイダー	
1	火	むぎごはん			こめ むぎ	食事はバランスよく食べることが大切です。規則正しい生活を心がけながらバランスのよい食事をしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのみそてりやき	さわら みそ	しょうが	ごま	
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん ブロッコリー		
		じゃがいものみそしる	にぼし みそ あぶらあげ わかめ	じゃがいも たまねぎ		
2	水	くだもの		バナナ		「スタミナ」は元気や体力という意味です。豚肉には体を動かすエネルギーをつくり上げるビタミンB1が多く含まれています。
		すたまなどん	ぶたにく みそ なんと	しょうが にんにく もやし にら にんじん たまねぎ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめサラダ	はるさめ ハム	きゅうり キャベツ コーン	ごまあぶら さとう	
		ワンタンスープ	ワンタン なんと	にんじん もやし たけのこ チンゲンツァイ	あぶら	
3	木	れいとうみかん		みかん		ジャーマンポテトはじゃがいもやベーコンなどを炒めて作る料理で、ドイツの家庭料理がもとになったと言われています。
		はちみつパン			パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも たまねぎ パセリ	バター	
		レタスと肉団子のスープ	にくだんご	にんじん レタス たまねぎ		
4	金	ぶどうゼリーヨーグルト	ヨーグルト		ゼリーのもと	松風焼きは鶏ひき肉などを使って作る料理で、表面にごまを振って焼きます。裏には何もついていないことから、「裏表のない正直な人になりますように」という願いが込められています。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		まつかぜやき	とりにく ぶたにく おから みそ	たまねぎ ねぎ しょうが	ばんこ さとう ごま	
		きりぼしだいこんのにももの	とりにく ちくわ かつおぶし にぼし	きりぼしだいこん にんじん いんげん	あぶら さとう	
7	月	とんじる	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	ひじきはカルシウムや食物繊維を多く含む海藻の仲間です。丈夫な骨を作ったり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。
		くだもの		オレンジ		
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あつあげのそぼろあんかけ	なまあげ ぶたにく	たまねぎ しょうが えだまめ	あぶら さとう かたくりこ	
8	火	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナ	いんげん にんじん きゅうり コーン	あぶら ごまあぶら さとう ごま	ラタトゥイユはたくさん野菜をトマトで煮込んだフランスの料理です。野菜の旨味や栄養をおいしく味わえます。
		かきたまじる	とうふ なんと たまご	しめじ えのき ほうれんそう	かたくりこ	
		あんになフルーツ	ぎゅうにゅう	みかん	あんにんとうふのもと	
		ラタトゥイユスバグティ	ベーコン	たまねぎ パプリカ ナス スズキーニトマト にんにく	さとう オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9	水	コンソメスープ	とりにく	じゃがいも にんじん たまねぎ フロッキー キャベツ レモン たまねぎ にんにく	あぶら さとう	さんまは漢字で書くと「秋の刀の魚」と書きます。秋が一番おいしく、刀のような形をした魚だからです。また、頭の働きを助ける栄養がたくさん入っています。
		オニドレサラダ	ツナ			
		ブルーベリーヨーグルトマフィン	ヨーグルト ぎゅうにゅう		さとう バター ホットケーキミックス ブルーベリージャム	
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	木	さんまフライ	さんまフライ（さんま）		（バンコ）あぶら	コールスローサラダは、オランダ語の「キャベツ」と「サラダ」という言葉から生まれた名前です。名前の通りキャベツを中心としたサラダで、ビタミンCや食物繊維がたっぷりです。
		ごまみそソース	みそ		さとう ごま	
		ぶたにくとこんぶのいために	ぶたにく こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	あぶら さとう	
		きのこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ にぼし	なめこ えのきたけ しめじ ねぎ		
		あおりんごココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	
11	金	シュガーツイスト			パン さとう あぶら	今日のゼリーは今の旬のシャインマスカットを丸ごと1粒入れてゼリーを作りました。ぜひ味わって食べてください☆
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ドレッシング	
		ブラウンシチュー	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ	じゃがいも ルウ あぶら	
		くだもの		バナナ		
11	金	むぎごはん			こめ むぎ	今日のゼリーは今の旬のシャインマスカットを丸ごと1粒入れてゼリーを作りました。ぜひ味わって食べてください☆
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ パプリカ	あぶら	
		こまつなごまマヨネーズあえ	かまぼこ ひじき	こまつな コーン	さとう ごま マヨネーズ	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	かぼちゃ えのき ねぎ		
11	金	シャインマスカットゼリー		シャインマスカット	ゼリーのもと	

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
14	月	そばろどん	とりにく たまご	しょうが いんげん	あぶら さとう	なすは暑い夏にくんぐん育ち、夏から秋にかけて特別おいしくなります。またナスは90%が水分でできている野菜で、炒め物やみそ汁など様々な料理で活躍します。あんかけ焼きそばは麺をこんがり焼いて、とろみのある「あん」をかけた料理です。給食室では麺をオーブンで焼いて、カリカリの部分を作ります！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きつねびたし	あぶらあげ かつおぶし	もやし ほうれんそう		
		とうふとなすのみそしる	とうふ にぼし みそ	たまねぎ ナス ねぎ		
		くだもの		なし		
15	火	あんかけやきそば	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンツアイ	やきそばめん	オレシジやみかんの白い筋には「ヘスペリジン」という栄養成分が入っています。ヘスペリジンは血のめぐりを助けたり、体の調子を整えたりする働きがあります。ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。野菜をしっとり煮込むことでうま味や栄養がスープに溶け込みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげとうふのねぎソース	あげとうふ	ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	
		わかめスープ	わかめ なんと	えのきたけ みすな ねぎ	ドレッシング	
		くだもの		パインアップル	じゃがいも	
16	水	むぎごはん			こめ むぎ	タンンドリーチキンはインド生まれの料理です。鶏肉をヨーグルトや調味料に漬け込んで焼くため柔らかくて風味豊かに仕上がります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのひりからやき	さけ	しょうが あさつき	三温糖	
		ちくぜんに	とりにく さつまあげ にぼし	しょうが れんこん にんじん たけのこ こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
		やさいのみそしる	にぼし みそ	たまねぎ にんじん じゃがいも ねぎ		
17	木	くだもの		オレンジ		ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。野菜をしっとり煮込むことでうま味や栄養がスープに溶け込みます。
		こどもパン			パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パンネのミートグラタン	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	パンネ	
		カラフルやさいサラダ		きゅうり パプリカ ブロッコリー カリフラワー コーン	ドレッシング	
18	金	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	タンンドリーチキンはインド生まれの料理です。鶏肉をヨーグルトや調味料に漬け込んで焼くため柔らかくて風味豊かに仕上がります。
		はちみつレモンゼリー		レモン	はちみつ ゼリーのもと	
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく レモン コーン きゅうり キャベツ にんじん	マヨネーズ さとう	
21	月	マカロニサラダ	ハム	コーン きゅうり キャベツ にんじん		今日はセルフチーズバーガーです。自分でハンバーグとチーズを挟んで楽しく食べましょう！
		さつまいものみそしる	にぼし みそ	たまねぎ こまつな しめじ	さつまいも	
		みかんゼリー		みかんかん	ゼリーのもと	
22	火	敬老の日				
23	水	国民の休日				
24	木	秋分の日				
24	木	セルフチーズバーガー	ぎゅうにく ぶたにく チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ	パン ばんこ	今日はセルフチーズバーガーです。自分でハンバーグとチーズを挟んで楽しく食べましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		イタリアンサラダ	かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	あぶら	
		ミネストローネ	ベーコン ビーンズ	にんにく じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー キャベツ いんげん トマト	ごま ごまあぶら	
		クラッシュゼリーヨーグルト	ヨーグルト		さとう アセロラゼリー	
25	金	ぎゅうどん	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき	パン マーガリン グラニューとう	今日は十五夜です。十五夜は中国から伝わったお月見の行事です。昔の人は秋のきれいな月を見ながら秋の収穫に感謝していました。今夜はきれいな月が見えるといいですね！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シャリシャリだいず	だいず		あぶら かたくりこ あおのり	
		もやしとたくあんのおえもの		もやし にんじん きゅうり たくあん	ごまあぶら さとう	
		すましじる	かまぼこ とうふ わかめ	えのきたけ		
28	月	じゅうごやデザート			じゅうごやデザート	キムタクご飯はキムチとたくあんを組み合わせた長野県生まれの給食メニューです。キムチのうま味とたくあんの食感を楽しんでください！
		キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづね ねぎ	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごまあぶら さとう	
		とりにくのしおからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう もやし コーン	ごま さとう	
29	火	キャベツのみそしる	あぶらあげ 煮干し みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		今日は冷たくして食べる担担麺と手作り春巻きです。給食室で一つ一つ丁寧に作ります！感謝の気持ちを込めて食べてください。
		れいとうみかん		れいとうみかん		
		ひやしたんたんめん	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンツアイ	ちゅうかめん ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりはるまき	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ には	はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるまきのかわ あぶら こむぎこ	
30	水	くだもの		パインアップル		鶏にはDHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。DHAは脳の働きを助ける栄養で、EPAは血液の流れを健康に保つ働きがあります。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのこましょうゆやき	さば	しょうが	さとう ごま	
		ごもくきんぴら	さつまあげ にぼし	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく	あぶら さとう	
21	月	じゃがだんごじる	あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな	おじゃがもちボール	今日はセルフチーズバーガーです。自分でハンバーグとチーズを挟んで楽しく食べましょう！
		いちごココゼリー			ゼリーのもと ナタデココ	

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

8・9月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

あしがわしょうがっこう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	学校行事 一口メモ
2 8 金	なつやさいカレー	ぶたにく、スキムミルク	かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ルウ	2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて夏バテしないように、きをつけましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうサラダ	かいそうミックス、わかめ、ツナ	きゅうり、もやし、キャベツ	あぶら、ごまあぶら、さとう	
	れいとうみかん		みかん		
3 1 月	おぎごはん			こめ、むぎ	8月31日は、「や(8)さ(3)い(1)の日」です。今が旬のなすは体の抵抗力を高めるビタミンAや暑さのストレスに負けないようにするビタミンCが豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたにく、みそ	なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく	あぶら、はるさめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	
	ほうれんそうのナムル		もやし、にんじん、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう、ごま	
	わかめスープ	わかめ、なると	えのきたけ、みずな、ねぎ		
1 火	パイナップル		パイナップル		ラタトゥイユはフランス南部のプロヴァンス地方が発祥とされる野菜の煮込み料理です。トマト、なす、ズッキーニ、パプリカなどの夏野菜がたっぷり入っています。
	フランスパン			パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパニッシュオムレツ	たまご、ウインナー、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、マヨネーズ	
	ラタトゥイユ	ベーコン	にんにく、ズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト	オリーブオイル、さとう	
2 水	ABCスープ		たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん	マカロニ	山梨県は日本一のぶどうの産地です。今日のシャインマスカットも山梨県産のものです。シャインマスカットは、皮が薄く皮ごと食べられるのが特徴です。
	オレンジ		オレンジ		
	おぎごはん			こめ、むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじフライ		あぶら	
3 木	あしがわこんにゃくサラダ	かまぼこ、みそ	ほうれんそう、こんにゃく、キャベツ、とうもろこし	マヨネーズ、さとう、ごま	ピーマンはビタミンCやβカロテンが豊富で抗酸化作用や免疫力維持に役立つ緑黄色野菜です。
	とんじる	ぶたにく、とうふ、にぼし、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こんにゃく	さといも、あぶら	
	ぶどう		シャインマスカット		
	おぎごはん			こめ、むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4 金	ピーマンのにくづめ	ぶたにく、チーズ	ピーマン、たまねぎ	こむぎこ	おざらは山梨県の郷土料理で、冷たいほうとう麺を温かいつゆにつけて食べる料理です。暑い季節にぴったりです。
	もやしのいぞかあえ	のり	ほうれんそう、もやし、きゅうり	ごまあぶら、さとう、ごま	
	なめこじる	とうふ、わかめ、にぼし、みそ	なめこ、えのきたけ、ねぎ		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		
	おざら	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、ごぼう、しいたけ、ねぎ	ほうとう	
7 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理で、鮭とたっぷりの野菜をみそだれで焼いた料理です。
	かしわてん	とりにく	しょうが	てんぷらこ、あぶら	
	やさいのおかかチーズあえ	チーズ、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり		
	バナナ		バナナ		
	おぎごはん			こめ、むぎ	
8 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごぼうは、食物繊維が豊富な根菜です。便通改善、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ、みそ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう	
	ゆかりあえ		きゅうり、もやし、だいこん、あかじそ		
	かぼちゃのみぞしる	あぶらあげ、わかめ、にぼし、みそ	かぼちゃ、たまねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
9 水	きなこあげパン	きなこ		パン、さとう、あぶら	パイナップルには「ブロメライン」という酵素が含まれており、たんぱく質の消化を助ける働きがあります。そのためお肉料理後のデザートにぴったりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼうサラダ	かまぼこ	きゅうり、ごぼう、とうもろこし、だいこん	マヨネーズ、ごま	
	ワンタンスープ	にくいりワンタン、ぶたにく、なると	にんじん、もやし、こまつな、ねぎ		
	あんにと豆腐		みかんかん、パイカン	あんにと豆腐	
1 0 木	おぎごはん			こめ、むぎ	もち米は、おもちやおこわ、赤飯の材料になるお米でもちもちした食感が特徴です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくだんごのあまずあん	ぶたにく、とりにく	しいたけ、たまねぎ、しょうが	さとう、パンこ、かたくりこ、あぶら	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし		
	はるさめスープ	なると	しめじ、こまつな、キャベツ	はるさめ、ごまあぶら	
1 0 木	パイナップル		パイナップル		
	わふうサラダうどん	わかめ、ツナ、みそ	だいこん、もやし、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、レモンかじゅう	うどん、マヨネーズ、ごま、さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくだんごのもちごめむし	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが	ごまあぶら、パンこ、もちごめ	
	バナナ		バナナ		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	学校行事 一口メモ
1 1 金	もずくどん	ぶたにく、とりにく、もずく	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、とうもろこし、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	もずくは沖縄で多く生産されている海藻で、食物繊維やミネラルを豊富に含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひやっこ	とうふ、かつおぶし			
	かきたまじる	わかめ、なると、たまご、かつおぶし	しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	
	なし		なし		
1 4 月	ごもくチャーハン	いりたまご、チャーシュー	しょうが、にんにく、しいたけ、グリーンピース、ねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら	きゅうりは、約95%が水分でできています。カリウムを含み体内の余分な塩分を排出する働きを助けます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	はるまき		あぶら	
	ピリからきゅうり		きゅうり	ごまあぶら、さとう	
	キムチチゲふうスープ	ぶたにく、とうふ、かつおぶし、みそ	はくさいキムチ、たまねぎ、にんじん、だいこん、にら	ごまあぶら	
	パイナップル		パイナップル		
1 5 火	ミルクパン			パン	秋なすは、夏から秋にかけて収穫されるなすで皮がやわらかく水分が多くておいしいのが特徴です。今日はグラタンにしてみました。苦手な人もひとくちたべてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすのミートグラタン	ぶたにく、チーズ	なす、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	あぶら	
	グリーンサラダ		ブロッコリー、いんげん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、にんにく、たまねぎ	オリーブオイル、あぶら、さとう	
	ポトフ	とりにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー	じゃがいも	
	なし		なし		
1 6 水	むぎごはん			こめ、むぎ	いかには、体をつくる素になるたんぱく質が豊富に含まれています。またタウリンを含み、体の調子を整える働きもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかどどりにくのチリソース	いか、とりにく	たまねぎ、にんにく	かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	
	やさいのちゅうかあえ	かまぼこ	ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	
	ちゅうかコーンスープ	かまぼこ、たまご	とうもろこし、ほうれんそう	かたくりこ	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
1 7 木	ひやしちゅうか	ハム、きんしたまご	もやし、きゅうり、だいこん、レモンかじゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら	冷やし中華は、暑い夏においしく食べられるように工夫された、日本生まれの麺料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えんぼんぎょうざ	ぶたにく	にんにく、しょうが、はくさい、ねぎ、にら	ごまあぶら、ぎょうざのかわ、こむぎこ、あぶら	
	フルーツゼリーパンチ		バインかん、みかんかん	ゼリーのもと、たんさんいんりょう	
1 8 金	ハヤシライス	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、グリーンピース	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ルウ	ハヤシライスの名前の由来には、諸説ありますが、日本で生まれた人気の洋食です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうとツナのサラダ	かいそうミックス、ツナ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ブロッコリー	ドレッシング	
	クラッシュゼリーヨーグルト	ヨーグルト		さとう、ゼリーのもと	
2 4 木	じゃがやきそば	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン	あぶら、ちゅうかめん、じゃがいも	運動会まであと少し、暑いですがしっかり朝ごはん食べて登校していますか？朝ご飯には体の目覚ましスイッチ/脳の目覚ましスイッチ/おなかの目覚ましスイッチ/心の目覚ましスイッチがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	バリバリサラダ		レタス、きゅうり、とうもろこし、パプリカ	はるまきのかわ、あぶら、ドレッシング	
	もずくとたまごのスープ	かまぼこ、もずく、たまご	ねぎ、チンゲンサイ	かたくりこ	
	バナナ		バナナ		
2 5 金	さつまいもごはん			こめ、むぎ、さつまいも、ごま	十五夜給食十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も美しい月が見られるといわれています。秋の収穫に感謝する気持ちを込めて月に見立てたお団子や里芋を食べる風習があります。
	ジョア	ジョア			
	さばのしおやき	さば			
	わかめどきゅうりのすのもの	わかめ、ハム	もやし、きゅうり、とうもろこし	さとう	
	いものこじる	とうふ、にぼし、みそ	にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく	さといも	
	しらたまごなごあしかわこんにゃくくろみつきなご	きなこ	こんにゃく	しらたまご、さとう、くろみつ	
2 9 火	スパゲティ・ミートソース	ぶたにく、こなチーズ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム、パセリ、トマト	スパゲッティ、あぶら	ミートソースには、トマト、ひき肉、野菜のうまみがたっぷりです。それは、給食室でじっくり煮込んでいるからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ		とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅうり	ドレッシング	
	オニオンスープ	ハム	たまねぎ、セロリ、えのきたけ、パセリ	あぶら	
	ブルーベリーマフィン	ヨーグルト、たまご		ホットケーキミックス、バター、ブルーベリーソース	
3 0 水	わかめごはん	わかめ		こめ、むぎ	わかめには、骨や歯を作るカルシウムが、含まれています。よく噛んで食べましょう！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくさやき	たまご、かまぼこ	たけのこ、ほうれんそう、ねぎ	さとう、あぶら	
	こんさいのにももの	とりにく	ごぼう、だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	あぶら、さとう	
	こまつなのみどしる	とうふ、にぼし、みそ	こまつな、しめじ、たまねぎ、ねぎ		
	あおりんごココゼリー			ゼリーのもと、ナタデココ	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。