10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 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	こんだて ひとくち メモ
1	木	おやこどん	とりにく　たまご　なると	たまねぎ　しいたけ　みつば	こめ　むぎ あぶら　さとう かたくりこ	今月の給食目標は「食べ物のはたらきを知り、バランスよく食べよう」です。特に体の調子を整える「みどりのなかまの食べ物」に注目しながら食べましょう。野菜やきのこ、果物の名前がわかるかな？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きりぼしだいこんとツナのあえもの	ツナ	きりぼしだいこん　にんじん きゅうり	さとう　ごまあぶら　ごま	
		きんぴらじる	ぶたにく　みそ	こんにゃく　にんじん　ごぼう ねぎ	あぶら ごまあぶら	
		りんご		りんご		
2	金	しおやさいラーメン	ぶたにく	しょうが　にんじん　もやし はくさい　にら　ねぎ	めん あぶら	今日の給食の中に入っている小さな魚、「いりこ」は何の魚からできているか知っていますか？正解は「いわし」です。いりこには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがいっぱい入っています。油で揚げて、甘辛いたれでからめて、食べやすくしています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいずといりこのいそがおり	いりこ（にぼし）　だいず あおのり		さつまいも　かたくりこ あぶら　さとう	
		かいそうサラダ	かいそう	キャベツ　きゅうり　とうもろこし えだまめ	ドレッシング	
		フルーツあんにんどうふ		みかんかん　パインかん	あんにんどうふ	
5	月	むぎごはん			こめ　むぎ	緑色の葉の野菜というと「ほうれんそう」と「小松菜」を思い浮かぶでしょうか？小松菜の旬は12月～3月の冬です。小松菜は、カルシウムと鉄が多いので、成長期のみなさんにおすすめの食材です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのチャンチャンやき	さけ　みそ	キャベツ　にんじん　たまねぎ あおピーマン	さとう　バター	
		こまつなともやしのごまあえ		こまつな　もやし	さとう　ごま	
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	じゃがいも	
		みかん		みかん		
6	火	ちゅうかどん	ぶたにく　いか　えび	しょうが　にんじん　もやし　ねぎ　たまねぎ はくさい　きくらげ　チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら かたくりこ　さとう	中華丼とは、中国から伝わった料理ではなく、日本独自で発展した料理だそうです。東京の中華料理店で、中華料理の「八宝菜（はっぽうさい）」をごはんにのせて食べるようになったのがきっかけと言われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ワンタンスープ	わかめ　なると	にら　しいたけ	ワンタンのかわ	
		だいがくいも			さつまいも　あぶら だいがくいものタレ	
7	水	コッペパン			パン	今日のラザニアには、ラビオリが入っています。ラビオリは、具をパスタで包んだイタリアの料理です。そして、ラザニアをイメージしてぎょうざの皮も使っています。ラザニアとラビオリ、2つのパスタを一緒に味わうことができます。
		くろまめきなこクリーム			くろまめきなこクリーム	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ラビオリいりラザニア	ラビオリ　ぶたにく だいず　チーズ なまクリーム	にんにく　たまねぎ　パセリ にんじん	あぶら ぎょうざのかわ	
		コールスローサラダ		レタス　キャベツ　きゅうり とうもろこし　にんじん	ドレッシング	
		だいこんとベーコンのスープ	ベーコン	だいこん　えのきたけ　みずな		
8	木	わかめごはん	わかめ		こめ　むぎ	柿は、秋が旬の果物の一つです。 ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富の栄養満点です。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど、栄養が豊富に含まれています
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちぐさやき	たまご　とりにく	にんじん　ねぎ　たけのこ あさつき	さとう　あぶら	
		こんにゃくのおかかに	ちくわ　かつおぶし	こんにゃく　にんじん　いんげん	ごまあぶら　さとう	
		じゃがだんごじる	あぶらあげ	しめじ　こまつな　にんじん だいこん	じゃがいもだんご	
		かき		かき		
9	金	カレーうどん	とりにく	にんじん　たまねぎ　にら　ねぎ	うどん　あぶら　ルウ	**目の愛護デー給食** 目の健康に良い「ビタミンA・C・E」をたくさん含でいる野菜を使った給食です。「にんじん」「ブロッコリー」「かぼちゃ」に多く含まれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのコロッケ	ぶたにく	たまねぎ　かぼちゃ	じゃがいも　あぶら マッシュポテト　さとう こむぎこ　パンこ	
		やさいのおかかチーズあえ	かつおぶし　チーズ	もやし　キャベツ　にんじん ブロッコリー	さとう	
		ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	ゼリーのもと	
13	火	むぎごはん			こめ　むぎ	みかんにはビタミンCやクエン酸がたっぷり含まれています。ビタミンCはかぜ予防，クエン酸は疲労回復に効果があります。みかん約３個で大人一日分のビタミンCをとることができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶりのピリからねぎソース	ぶり	しょうが　ねぎ	かたくりこ　あぶら さとう　ごまあぶら	
		じゃがいもとにんじんのきんぴら	ぶたにく	にんじん　いんげん	じゃがいも　あぶら さとう	
		はくさいときのこのみそしる	とうふ　みそ	しめじ　なめこ　えのきたけ はくさい		
		みかん		みかん		
14	水	まるパン			パン	デミグラスソースとは、フランス発祥の洋風ソースです。日本の洋食メニューのオムライスやビーフシチュー、ハンバーグなどに使われるソースです。パンにはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく　とりにく とうふ　たまご	たまねぎ　しょうが　にんにく	パンこ　さとう	
		アメリカンサラダ	ベーコン	レタス　きゅうり　ブロッコリー レモンかじゅう	さとう　あぶら ポテトチップス	
		コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ　とうもろこし　パセリ	あぶら　ルウ	
		あおりんごココゼリー			あおりんごゼリーのもと ナタデココ	
15	木	ジャンバラヤ	ぶたにく　ウインナー	たまねぎ　あおピーマン　にんにく しょうが	こめ　むぎ　さとう オリーブオイル	ジャンバラヤは、アメリカの南部の郷土料理です。お肉や野菜、カレー粉やチリパウダーなどのスパイスを使って味付けをしています。辛さをおさえて作っているので、1年生でも美味しく食べられますよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのマヨチーズやき	タラ　チーズ	とうもろこし　パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		やさいスープ	とりにく	キャベツ　だいこん　にんじん	じゃがいも	
		パインアップル		パインアップル		

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき 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	こんだて ひとくち メモ
16	金	しおやきそば	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　にら　にんにく　しょうが	めん　あぶら　ごまあぶら	いかは、高タンパクで低脂質の食品です。 タンパク質は骨や筋肉を作る重要な栄養素で成長期には欠かせません。また、かみごたえがあるので、食べすぎ防止や歯の健康にもおすすめです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのチリソース	いか	にんにく　しょうが　たまねぎ	かたくりこ　あぶら さとう	
		きゅうりとだいこんのピリからあえ		だいこん　きゅうり	ごまあぶら　さとう	
		フルーツポンチ		みかんかん　パインかん	ゼリー（ソーダ・レモン） サイダー	
食育の日		**毎月19日は「食育の日」 山梨県のおいしいものを味わおう！！**				
19	月	かぼちゃほうとう	ぶたにく　みそ	かぼちゃ　だいこん　ごぼう しめじ　ねぎ　にんじん　はくさい	ほうとうめん	**山梨県郷土料理：ほうとう** **山梨県産：卵・牛乳** ほうとうは、「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と言われるほど、山梨県民ならだれでも知っている、郷土料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きびなごのカリカリあげ	きびなごのカリカリフライ		あぶら	
		ひじきのさっぱりサラダ	ひじき　かまぼこ	とうもろこし　きゅうり　にんじん えだまめ	さとう　ごまあぶら　ごま	
		たまごむしパン	たまご　ぎゅうにゅう		ホットケーキミックスこ あぶら　さとう	
20	火	むぎごはん			こめ　むぎ	チンゲンサイは、中国生まれの野菜です。葉っぱは緑色で、茎の部分は白く、シャキシャキした歯ごたえがあります。日本一の生産地は茨城県です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、骨をじょうぶにするカルシウムも多く、栄養いっぱいの野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あつあげのにくみそいため	あつあげ　ぶたにく とりにく　みそ	たまねぎ　しいたけ　いんげん	さとう　かたくりこ	
		はるさめとやさいのサラダ		キャベツ　きゅうり　にんじん	はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら	
		チンゲンサイのちゅうかスープ	とりにく	チンゲンサイ　えのきだけ　ねぎ とうもろこし　しょうが　しいたけ	かたくりこ	
		かき		かき		
21	水	ピザトースト	ウインナー　チーズ	たまねぎ　あおピーマン　トマト	パン　オリーブオイル マーガリン	ほうれん草は、冬が旬の野菜で、鉄分やビタミンCが多く含まれています。一年中出回っていますが、冬のほうれん草は甘みがあり、ビタミンCが増えるので、これから季節おすすめの食材の一つです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マカロニのドレッシングサラダ	ツナ	きゅうり　キャベツ　にんじん きパプリカ	マカロニ　ドレッシング	
		ほうれんそうとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ　しめじ　ほうれんそう とうもろこし		
		バナナ		バナナ		
22	木	ふきよせごはん	とりにく	ごぼう　まいたけ えだまめ	こめ　むぎ　さつまいも さとう　ごまあぶら　あぶら	**一足早い、十三夜給食** 明日、２３日は十三夜です。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。秋の実りに感謝しながら給食をいただきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おでん	たまご さつまあげ　ちくわ　こんぶ	だいこん　こんにゃく	さとう	
		おつきみだんごじる	わかめ	しいたけ　ねぎ　にんじん	かぼちゃだんご	
		りんご		りんご		
23	金	チキンカツカレー	ツナ　だっしふんにゅう	にんじん　たまねぎ	こめ　むぎ じゃがいも　ルウ あぶら	いよいよ明日は運動会です。カレー粉の辛さは、食欲が増し、疲れをとってくれる効果があります。大きな2つの釜で1時間以上煮込んだカレーを食べて、明日の運動会をがんばりましょう。
		(チキンカツ)	とりにく	しょうが　にんにく	こむぎこ　パンこ　あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カリカリベーコンと コロコロやさいサラダ	ベーコン	きゅうり　にんじん　あかパプリカ レタス　とうもろこし　えだまめ	ドレッシング	
		こうはくゼリー		レモンかじゅう	いちごゼリーのもと にゅうさんきんいんりょう ゼリーのもと	石和地区の司書の先生紹介
図書コラボ給食		**読書週間は、図書とコラボで、「本に出てくるおいしい料理」を紹介！！**				
27	火	キムタクごはん	ぶたにく	はくさいのキムチづけ　つぼづけ ねぎ	こめ　むぎ　ごまあぶら あぶら	**本：ぎょうざくんとしゅうまいちゃん** ☞**ぎょうざとしゅうまい** ぎょうざくんは、揚げぎょうざになりたくて、しゅうまいちゃんは、えびぎょうざになりたくて、中華料理店から飛び出してしまう本です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぎょうざ(くん)とシュウマイ（ちゃん）	ぎょうざ　しゅうまい			
		だいこんのチョレギふうサラダ	のり	レタス　サニーレタス　だいこん きゅうり	ドレッシング	
		ピリからはるさめスープ	はるさめ	きくらげ　えのきだけ チンゲンサイ　もやし　ねぎ		
		パインアップル		パインアップル		
28	水	しょくぱん			パン	**本：サンドイッチにはさまれたいやつよっといで** **本：「あげる」はらぺこめがね** ☞ハムカツ（パンにはさんで） **本：パンダのポンポン　夜空のスターチャウダー** ☞ABC マカロニ入りのチャウダー
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハムカツ	ハム		こむぎこ　さとう　パンこ あぶら	
		キャベツのサラダ		キャベツ　きゅうり　にんじん	オリーブオイル　さとう	
		(よぞらのスター)クリームチャウダー	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ　とうもろこし　にんじん パセリ　しめじ	マカロニ　あぶら ルウ　じゃがいも	
		みかん		みかん		
29	木	むぎごはん			こめ　むぎ	**本：きゅうしょくのじかん** ☞**さばのたつたあげ** ☞**のっぺいじる** 揚げパンやみそラーメン、ハンバーグなど色々な献立が登場します。友達やお家の人と給食の話をしてみましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	さば	しょうが　にんにく	かたくりこ　こむぎこ あぶら	
		ひじきとだいずのにもの	ひじき　さつまあげ だいず	いんげん　こんにゃく にんじん	さとう　あぶら	
		のっぺいじる	とりにく	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	さつまいも　かたくりこ	
		りんご		りんご		
30	金	ピラフ	とりにく　ウインナー	にんじん　たまねぎ　あおピーマン とうもろこし	こめ　むぎ　オリーブオイル バター　あぶら	**本：おばけのあっちとドラキュラスープ** ☞**ドラキュラスープ・えんぴつサラダ** **本：真昼のユウレイたち** ☞**アップルパイ（パンプキン入り）** 本を借りて読んでみてね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えんぴつサラダ（やさいスティック）		だいこん　きゅうり　にんじん	ドレッシング	
		ドラキュラスープ（ミネストローネ）	ベーコン　だいず	たまねぎ　にんにく　セロリー　いんげん トマトかん　キャベツ　だいこん	オリーブオイル	
		パンプキンアップルパイ	なまクリーム	りんごかん　かぼちゃ	パイシート　バター さとう	

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

10月 きゅうしょくこんだてよていひょう

御坂学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき 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	こんだて ひとくちメモ
1	木	こどもパン			パン	三色エッグ みじん切りにした茹でたまごとウインナー、チーズ、たまねぎ、コーン、パセリをマヨネーズで和えて焼きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さんしょくエッグ	たまご　ウインナー チーズ　ぎゅうにゅう	とうもろこし　たまねぎ　パセリ	バター　マヨネーズ	
		トマトとツナのサラダ	ツナ	きゅうり　きゃべつ ブロッコリー　トマト　レモン	あぶら　さとう	
		アルファベットスープ	とりにく	にんじん　こまつな パイナップル	じゃがいも　マカロニ	
		くだもの				
2	金	むぎごはん			こめ　むぎ	鯖 鯖のあぶらには、生活習慣病を予防したり、脳細胞の働きを活発にする働きがあるといわれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば　みそ	しょうが	はちみつ　さとう	
		やさいのたまごいため	ぶたにく　たまご	エリンギ　きゃべつ もやし　ブロッコリー	あぶら	
		とうにゅうじる	とうふ　あぶらあげ とりにく　みそ　とうにゅう	にんじん　だいこん こまつな　ねぎ		
		くだもの		なし		
5	月	わかめごはん	わかめ		こめ　むぎ	じゃがいも ジャガトラ港（現在のインドネシアのジャカルタ）から日本へ伝わったことからこの名前になりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげじゃがいものそぼろに	とりにく	にんじん　しょうが たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　あぶら さとう　かたくりこ	
		もやしとたくあんのあえもの		もやし　きゅうり　たくあん	ごま　ごまあぶら　さとう	
		こまつなとなまあげのみそしる	なまあげ　みそ	しめじ　こまつな　ねぎ		
		くだもの		バナナ		
6	火	あんかけやきそば	ぶたにく　なると	にんじん　たけのこ しいたけ　こまつな　もやし ねぎ　しょうが	ちゅうかめん　ごまあぶら あぶら　さとう　かたくりこ	ごまチーズ蒸しパン 小麦粉と山梨県産の米粉でチーズの入った蒸しパンを作ります。ほんのりみそ味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくとたまごのちゅうかあえ	わかめ　とりにく　たまご	きゅうり　きゃべつ　にんじん	ごまあぶら　あぶら　さとう	
		ごまチーズむしパン	みそ　ぎゅうにゅう　チーズ		こめこ　こむぎこ さとう　ごま	
7	水	くるまふのたまごとじどんぶり	とりにく　かまぼこ　たまご	たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ	こめ　むぎ　くるまふ あぶら　さとう　かたくりこ	ごぼう 腸内環境を整えたり、コレステロール値を下げてくれる食物繊維がたっぷりです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごぼうのいそべあげ	あおのり	ごぼう	かたくりこ　こめこ　あぶら	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　ねぎ にんじん　こまつな		
		くだもの		パイナップル		
8	木	ミルクパン			パン	スパゲティ パスタの1種。パスタにはいろいろな形があります。本場イタリアでは300種類以上あると言われます。
		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		マヨネーズ　マッシュポテト	
		スパゲティサラダ	ツナ	にんじん　きゅうり えだまめ　にんにく　たまねぎ	スパゲティ　あぶら オリーブオイル　さとう	
		かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう　なまクリーム	かぼちゃ　たまねぎ	ルウ	
		くだもの		オレンジ		
9	金	カレーライス	ぶたにく　スキムミルク	にんにく　にんじん たまねぎ　マンゴーチャツネ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　ルウ	明日、10日は目の愛護デー ブルーベリーには目の働きをよくする成分が含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふくじんづけ		ふくじんづけ		
		ベーコンとやさいのサラダ	ベーコン	きゅうり　きゃべつ　トマト カリフラワー　レモン	あぶら　さとう	
		ブルーベリーヨーグルトゼリー	ヨーグルト　ぎゅうにゅう		ゼリーのもと　ブルーベリージャム	
13	火	むぎごはん			こめ　むぎ	生揚げ 豆腐を厚く切って油で揚げた大豆製品です。カルシウムが多く含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なまあげのにくみそがけ	なまあげ　みそ　ぶたにく	さやいんげん　たまねぎ ピーマン　にんじん　しいたけ	さとう　かたくりこ	
		きゅうりとツナのあえもの	ツナ　わかめ	にんじん　きゅうり　とうもろこし	あぶら　ごまあぶら　さとう	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　こまつな	じゃがいも	
		くだもの		りんご		
14	水	ビビンバ	ぶたにく　とりにく　みそ	ぜんまい　にんにく　しょうが ほうれんそう　もやし だいこん　にんじん	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　あぶら　ごま	ポップビーンズ 大豆、ひよこ豆、いんげん豆、枝豆で作ります。豆類は食物繊維が豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポップビーンズ	だいず　あおのり	ひよこまめ　いんげんまめ　えだまめ	かたくりこ　あぶら　さとう	
		わかめスープ	わかめ　なると	とうもろこし　えのきだけ　ねぎ	ごまあぶら	
		くだもの		パイナップル		
15	木	エッグトースト	たまご　ツナ ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　パセリ	パン　あぶら　マヨネーズ	ポトフ 大きくきったじゃがいもや野菜、肉をコトコト長時間煮て作るフランスの家庭料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	とりにく　ウインナー	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー	じゃがいも	
		コーンサラダ	わかめ	とうもろこし　きゃべつ えだまめ　きゅうり	ドレッシング	
		あおりんごゼリー		パインかん	ゼリーのもと	
16	金	ゆかりごはん		しそ	こめ　むぎ	わかめ 腸内環境を改善、コレステロールを抑える、免疫力アップなどの働きがある食物繊維やヨウ素、ミネラルが豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのみそマヨやき	さわら　みそ		マヨネーズ	
		やさいのごまあえ		ほうれんそう　もやし　にんじん	ごま　さとう	
		わかめとうふのみそしる	とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	にんじん　たまねぎ		
		くだもの		バナナ		

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき 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	こんだて ひとくちメモ
19	月	たかなとたまごのごはん	たまご	たかなづけ　にんじん	こめ　むぎ ごまあぶら　ごま	「日本全国うまいもんめぐり」 今月は、 熊本県 です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コロッケ	ぶたにく	たまねぎ　パセリ	じゃがいも　マッシュポテト こむぎこ　パンこ　あぶら	
		やさいとこんぶのあえもの	こんぶ	もやし　きゅうり にんじん　ブロッコリー		
		タイピーエン	とりにく　なると　えび	はくさい　とうもろこし きくらげ　ねぎ	はるさめ　ごまあぶら	
		くだもの		オレンジ		
20	火	スティックパン			パン	ミネストローネ イタリアの家庭料理です。具だくさんとスープを意味するイタリア語からこの料理名になっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	とりにく　ウインナー チーズ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ しめじ　パセリ	マカロニ　あぶら　ルウ	
		カラフルやさいのサラダ	わかめ	とうもろこし　きゃべつ　パプリカ にんじん　きゅうり　えだまめ	ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン　だいず	セロリ　たまねぎ トマト　にんにく	じゃがいも　あぶら　さとう	
		オレンジゼリー			ゼリーのもと	
21	水	ごもくチャーハン	たまご　とりにく　なると	ザーサイ　ねぎ にんじん　グリンピース	こめ　むぎ ごまあぶら　あぶら	鰺 高たんぱく、低脂肪、低カロリーの魚です。日本近海では、約50種類もの鰺が生息しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのねぎソースがらめ	あじ	しょうが　にんにく さやいんげん　ねぎ	かたくりこ　じゃがいも あぶら　さとう	
		だいこんのちゅうかスープ	ぶたにく	だいこん　しめじ にんじん　しょうが　にら		
		くだもの		りんご		
22	木	むぎごはん			こめ　むぎ	高野豆腐 別名、凍り豆腐。高野山の僧侶が寒い夜に外に落とした豆腐が翌日凍り、それがおいしかったことが誕生のきっかけとも言われます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ　とりにく　たまご	たまねぎ　さやいんげん	あぶら　さとう	
		きりぼしだいこんのやきそばふう	ぶたにく　あおのり	きりぼしだいこん　たまねぎ にんじん　きゃべつ	あぶら　ごまあぶら	
		さつまいもとごぼうのごまふうみじる	あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　あさつき	さつまいも　ごま	
		くだもの		バナナ		
23	金	おつきみうどん	ぶたにく　かまぼこ　あぶらあげ	にんじん　しいたけ だいこん　はくさい　ねぎ	うどん　あぶら	今夜は十三夜 十三夜の月は別名「栗名月」「豆名月」と言われます。白玉団子と栗をさつまいもあんに混ぜて、お月見のデザートを作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくといろいろやさいのしおいため	とりにく	もやし　にんじん　パプリカ とうもろこし　ブロッコリー しめじ　えだまめ　しょうが	ごまあぶら　あぶら さとう　かたくりこ	
		きゅうりのおかかマヨネーズ	かつおぶし	きゅうり	マヨネーズ	
		おつきみくりきんとんパイ	ぎゅうにゅう		はるまきのかわ　バター しらたまだんご　くり　さとう さつまいも　こむぎこ　あぶら	
26	月	むぎごはん			こめ　むぎ	もうかさめ 名前の通り、サメの一種です。脂質が少なく、さっぱりした味わいです。ふんわり柔らかいため、料理しやすく、食べやすい魚です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのちゅうかあんかけ	もうかさめ	しょうが　にんじん たまねぎ　しいたけ　ピーマン	かたくりこ　あぶら　さとう	
		はるさめサラダ	わかめ	もやし　とうもろこし　きゅうり	はるさめ　ドレッシング	
		ふわふわたまごのちゅうかスープ	とうふ　かまぼこ　たまご	ザーサイ　こまつな　ねぎ	かたくりこ	
		くだもの		パイナップル		
27	火	キャロットロール			パン	10／27～11／9は 読書週間 週間中、御坂町内3校の司書の先生方に紹介していただいた本に出てくる料理や食べ物が給食に登場します。 「本の世界を味わおう！」 ◆27日 「異世界フルコース　召喚されたにのは、チキンでした」 フライドチキン ◆28日 「わたしのbe」 和風きのこソースのハンバーグ ◆29日 「金色のキャベツ」 コールスロー ◆30日 明日はハロウィン 「ハロウィンのかくれんぼ」 かぼちゃハロウィンカラーの二色ゼリー
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フライドチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ　かたくりこ　あぶら	
		コロコロチーズサラダ	チーズ	きゅうり　にんじん きゃべつ　えだまめ	ドレッシング　カルピス	
		スパゲティスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ しめじ　とうもろこし	スパゲティ	
		くだもの		オレンジ		
28	水	むぎごはん			こめ　むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		和風きのこソースのハンバーグ	とうふ　ぶたにく　たまご	たまねぎ　えのきだけ しめじ　エリンギ	パンこ　あぶら　さとう バター　かたくりこ	
		ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう　もやし　にんじん	さとう	
		きゃべつとわかめのみそしる	わかめ　あぶらあげ　みそ	きゃべつ　ねぎ		
		くだもの		りんご		
29	木	カレーミートスパゲティ	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　セロリ にんにく　しょうが　トマト マンゴーチャツネ	スパゲティ　こむぎこ バター　あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コールスローサラダ		きゃべつ　にんじん とうもろこし　パセリ　レモン	マヨネーズ　さとう	
		フルーツポンチ		ナタデココ　パインかん ももかん　みかんかん　レモン	さとう	
30	金	チキンライス	とりにく	たまねぎ　とうもろこし トマト　マッシュルーム	こめ　むぎ　あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃとウインナーのソテー	ウインナー	かぼちゃ　たまねぎ にんじん　こまつな	あぶら	
		やさいスープ	かまぼこ	えのきだけ　きゃべつ　かぶ		
		ハロウィンカラーのにしょくゼリー			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

10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21回

希望献立
マーク

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき 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	ぎょうじ びこう
1	木	きのこのクリームスパゲティ（めん） きのこのクリームスパゲティ（ソース） ぎゅうにゅう コールスローサラダ とうふドーナツ	ベーコン　**ぎゅうにゅう** スキムミルク　なまクリーム **ぎゅうにゅう** ハム とうふ	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう しめじ　マッシュルーム　パセリ キャベツ　にんじん　とうもろこし　**きゅうり**	スパゲティ　あぶら あぶら　ルウ オリーブゆ　さとう ミックスこ　しらたまこ　さとう　あぶら	**中：創立記念日** **豆腐ドーナツ** 豆腐と白玉粉、ミックス粉を使ってドーナツを作ります。もちっとした食感になります。
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おこのみやきふうたまごやき もやしのあまずあえ さつまいものみそしる くだもの	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　たまご　あおのり　とうふ　かつおぶし ハム みそ	キャベツ　とうもろこし　あさつき　べにしょうが **もやし**　こまつな　にんじん たまねぎ　しめじ　えのき みかん	こめ　むぎ あぶら　ノンエッグマヨネーズ さとう **さつまいも**	**さつまいも** 給食のさつまいもは北杜市明野町で栽培された「あけの金時」という品種を使用しています。
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう シャリシャリだいずカレーふうみ れんこんのうめあえ すきやきふうに チーズ	**ぎゅうにゅう** だいず わかめ　とりにく　かつおぶし ぶたにく　やきどうふ チーズ	れんこん　きりぼしだいこん **きゅうり**　キャベツ　うめ たまねぎ　にんじん　しらたき ねぎ　**しいたけ**　しょうが	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら ごま あぶら　さとう	**大豆** 畑の肉とも言われるほど良質なたんぱく質が豊富に含まれています。大豆は歯ごたえ良く揚がっています。よく噛んで食べましょう！
6	火	ガーリックパン ぎゅうにゅう あきやさいのチキンチャップ かいそうサラダ にんじんとかぼちゃのポタージュ くだもの	**ぎゅうにゅう** とりにく かいそうミックス　ツナ スキムミルク　**ぎゅうにゅう**　なまクリーム	にんにく　パセリ れんこん　にんじん　パプリカ　いんげん にんじん　**きゅうり**　とうもろこし にんじん　かぼちゃ　パセリ パイナップル	コッペパン　バター　オリーブゆ かたくりこ　あぶら　**さつまいも**　さとう ドレッシング ルウ　さとう	**ガーリックパン** ガーリックオイルをコッペパンにまぶし、焼き上げました。にんにくの香りは食欲をそそりますね！
7	水	マーボーどん（ごはん） マーボーどん（マーボーどうふ） ぎゅうにゅう だいがくいも はくさいスープ くだもの	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　とりにく とうふ　みそ ベーコン	にんにく　しょうが　にんじん たけのこ　**しいたけ**　ねぎ グリンピース はくさい　ねぎ　にんじん ちんげんさい　えのき バナナ	こめ　むぎ ごまあぶら　かたくりこ **さつまいも**　あぶら　みずあめ　さとう　ごま	**マーボー豆腐** 中華料理の中の四川料理の一つです。豆腐とひき肉、唐辛子や豆板醤などが入り、本格的なものはかなり辛く仕上げます。
8	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン アメリカンサラダ（トッピング） アメリカンサラダ（やさい） アメリカンサラダ（ドレッシング） ABCスープ フルーツポンチ	わかめ **ぎゅうにゅう** とりにく ポロニアソーセージ ベーコン	 にんにく　しょうが **きゅうり**　レタス　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ　にんじん　えだまめ パインかん　みかんかん　ももかん レモンかじゅう	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら　ごま　さとう ポテトチップス あぶら　さとう マカロニ　じゃがいも ゼリー　さとう	**西5ー1：希望献立** **ヤンニョムチキン** 韓国の調味料コチュジャンを入れて作った合わせ調味料に揚げた鶏肉を絡めた料理です。給食では辛さを抑えるためにケチャップも使用しています。
9	金	にこみうどん ぎゅうにゅう えびのおとしあげ ほうれんそうのごまあえ ブルーベリーマフィン	あぶらあげ　とりにく **ぎゅうにゅう** えび　とうふ　こうやどうふ　たら　たまご ヨーグルト　たまご	にんじん　**しいたけ**　ごぼう　ねぎ はくさい　こまつな　しめじ　だいこん にんじん　えだまめ　れんこん ほうれんそう　はくさい　**もやし** ブルーベリー	うどん　あぶら かたくりこ　パンこ　あぶら ごま　さとう バター　こむぎこ　あぶら　さとう	**中：新人戦** **目の愛護デー給食** 10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーは、目の疲れをとるアントシアニンを多く含む食品です。目を大切にする習慣をつけましょう。
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう サワラのみそマヨやき はくさいのかつおあえ とうふとわかめのみそしる オレンジゼリー	**ぎゅうにゅう** さわら　みそ かつおぶし とうふ　わかめ　みそ	 はくさい　キャベツ　にんじん　**もやし**　いんげん ねぎ　えのき	こめ　むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう オレンジゼリーのもと	**麦ごはん** 給食は麦を10%入れて炊き上げた麦ごはんを提供しています。麦は食物繊維やビタミンが多く含まれています。
14	水	ゆかりとえだまめのごはん ぎゅうにゅう おはなシュウマイ カラフルきんぴら かきたまじる くだもの	**ぎゅうにゅう** とりにく　とうふ　きんしたまご なると　たまご	あかしそ　えだまめ たけのこ　たまねぎ　しょうが　グリンピース ごぼう　にんじん　パプリカ　いんげん ほうれんそう　しめじ　はくさい　えのき バナナ	こめ　むぎ　ごま さとう　かたくりこ　ごまあぶら　シュウマイのかわ あぶら　ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも　ごま かたくりこ	**バナナ** ビタミン・ミネラル，食物繊維が多く含まれています。特にカリウムが多く，運動中に筋肉がけいれんするのを防いでくれます。
15	木	まっちゃトースト ぎゅうにゅう とりにくのからあげ アメリカンサラダ（トッピング） アメリカンサラダ（やさい） アメリカンサラダ（ドレッシング） やさいたっぷりABCスープ くだもの	**ぎゅうにゅう** とりにく ポロニアソーセージ ベーコン	まっちゃ にんにく　しょうが **きゅうり**　レタス　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ　こまつな　にんじん　えだまめ りんご	しょくパン　バター　コンデンスミルク あぶら　かたくりこ ポテトチップス あぶら　さとう マカロニ　じゃがいも	**南小5年：希望献立** **からあげ** 給食のから揚げはしょうゆ、酒、しょうが、にんにくで下味をつけて片栗粉をまぶして揚げています。シンプルですが、大人気のメニューです。
16	金	ビビンパ（ごはん） ビビンパ（そぼろ） ビビンパ（ナムル） ビビンパ（トッピング） ぎゅうにゅう わかめスープ ヨーグルト	 ぶたにく　みそ きんしたまご **ぎゅうにゅう** わかめ　かまぼこ　とうふ ヨーグルト	 こんにゃく　しょうが　にんにく ほうれんそう　**だいずもやし**　にんじん　だいこん ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう ごまあぶら　さとう　ごま	**ビビンパ** 韓国語でビビンは混ぜるパフはご飯という意味があります。そぼろやナムルなどの上の具材とご飯をしっかり混ぜていただきましょう。

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき 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	ぎょうじ びこう
19	月	くるまふのたまごとじどん（ごはん） くるまふのたまごとじどん（ぐ） ぎゅうにゅう ひよこまめといりこのごまがらめ いろいろやさいのみそしる しんげんいも	 とりにく　たまご **ぎゅうにゅう** ひよこまめ　いりこ みそ きなこ	 たけのこ　たまねぎ　**しいたけ** にんじん　グリンピース　みつば キャベツ　ほうれんそう　たまねぎ もやし　えのき	こめ　むぎ くるまふ　あぶら　さとう かたくりこ　あぶら　さとう　ごま **さつまいも**　くろざとう　あぶら	**食育の日** **車麸** 新潟県や石川県でよく食べられている麸です。普通の麸より固めに焼き上げられているため、崩れにくく煮ものに適しています。
20	火	フレンチトースト ぎゅうにゅう シーフードマリネ チリコンカン くだもの	スキムミルク　**ぎゅうにゅう** たまご **ぎゅうにゅう** イカ　エビ だいず　ぶたにく　ぎゅうにく ベーコン	 とうもろこし　**きゅうり** セロリー　パプリカ　パセリ キャベツ　レモンかじゅう たまねぎ　にんじん　セロリー マッシュルーム　グリンピース しょうが　にんにく　トマト りんご	しょくパン　バター さとう あぶら　さとう あぶら　バター　さとう	**フレンチトースト** 家庭で作る時には卵液に両面浸しますが、給食では片面はバター、もう片面に卵液を浸し、焼き上げています。
21	水	しょうゆラーメン（めん） しょうゆラーメン（つゆ） ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン チョレギサラダ（やさい） チョレギサラダ（ドレッシング） くだもの ミルメークココア	 ぶたにく　なると **ぎゅうにゅう** とりにく のり 	 にんにく　しょうが　ニラ もやし　ねぎ　とうもろこし にんにく　しょうが レタス　**きゅうり**　みずな だいこん レモンかじゅう みかん	ちゅうかめん あぶら　ごまあぶら かたくりこ　ごま　さとう　あぶら ドレッシング　ごま　ごまあぶら ミルメークココア	**西5－2：** **希望献立** **チョレギサラダ** ごま油やにんにく、塩を合わせたドレッシングで野菜を和えたものです。日本独自のサラダです。
22	木	カツカレーライス（ごはん） カツカレーライス（ルウ） カツカレーライス（カツ） ぎゅうにゅう はなやさいのマヨあえ フルーツババロア	 **ぎゅうにゅう** とりにく **ぎゅうにゅう** ハム **ぎゅうにゅう**	 セロリー　たまねぎ　にんじん マンゴーチャツネ　にんにく ブロッコリー　カリフラワー カーネルコーン　**きゅうり** バナナ　パインかん	こめ　むぎ あぶら　ルウ　じゃがいも こむぎこ　パンこ　あぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ　ごまあぶら ババロアのもと	**中2：校外学習** **運動会応援給食** 明後日は運動会！カツカレーをしっかり食べて、元気いっぱい頑張ろう！！
23	金	くりごはん ぎゅうにゅう おつきみたまごのホイルむし もやしとたくあんのあえもの すましじる みたらしだんご	 **ぎゅうにゅう** とりにく　たまご わかめ 	 ごぼう　にんじん　こんにゃく **しいたけ**　あさつき **もやし**　こまつな　たくあん **きゅうり** えのき　はくさい　ねぎ 	こめ　むぎ　くり　ごま あぶら　さとう ごま　さとう　ごまあぶら **げんまいだんご**　さとう かたくりこ	**中2：校外学習** **十三夜給食** 十三夜は別名栗名月とも言われています。この時期に収穫できる栗をお供えし、秋の収穫をお祝いしてきました。
26	月	やきうどん やきうどん（トッピング） ぎゅうにゅう いがぐりあげ やはたいもいりこんさいじる くだもの	ぶたにく のり　かつおぶし **ぎゅうにゅう** とうふ　タラ　たまご みそ	ねぎ　たまねぎ　キャベツ **もやし**　にんじん にんじん　たまねぎ だいこん　ごぼう　しめじ にんじん　こまつな バナナ	うどん　あぶら かたくりこ　パンこ そうめん　あぶら やはたいも	**小：振休** **やはたいも** 八幡芋は甲斐市八幡地区を中心に生産されている里芋のことを言います。粘りが強く、柔らかく、くちどけもなめらかなところが特徴です。
27	火	スイートポテトパン ぎゅうにゅう パリパリサラダ（やさい） パリパリサラダ（トッピング） パリパリサラダ（ドレッシング） ブラウンシチュー くだもの	**ぎゅうにゅう** **ぎゅうにゅう** ぶたにく　なまクリーム 	 レタス　**きゅうり**　とうもろこし ブロッコリー　パプリカ にんじん　たまねぎ　しめじ セロリー　グリンピース みかん	しょくパン　さとう　**さつまいも** バター　グラニューとう　ごま はるまきのかわ　あぶら ドレッシング あぶら　じゃがいも　ルウ　バター	**さつまいも** 食物繊維が多く含まれていることで知られるさつまいも。実はビタミンCもたくさん含まれています。特に加熱してもビタミンCが壊れないため、風邪予防や美肌効果も期待できます。
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ もやしときゅうりのザーサイあえ はるさめスープ くだもの	 **ぎゅうにゅう** とりにく　みそ　チーズ ハム 	 にんにく　たまねぎ キャベツ　にんじん **もやし**　ザーサイ　**きゅうり**　とうもろこし チンゲンサイ　にんじん　えのき オレンジ	こめ　むぎ さとう　じゃがいも　ごまあぶら さとう　ごまあぶら　ごま はるさめ 	**チーズタッカルビ** 韓国料理で、甘辛く味付けした鶏肉と野菜をとろけたチーズに絡めて食べます。給食では、とろけるチーズを上からかけて焼き上げました。
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき いりどり はくさいのみそしる くだもの	 **ぎゅうにゅう** モウカザメ さつまあげ　とりにく　だいず みそ 	 にんじん しょうが　ごぼう　れんこん にんじん　こんにゃく　**しいたけ** いんげん はくさい　たまねぎ　えのき パイナップル	こめ　むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら　さとう 	**南1.2年：** **校外学習** **魚のもみじ焼き** 紅葉したもみじの葉をイメージしてオレンジ色のソースをかけて焼き上げます。
30	金	ちゅうかどん（こめ） ちゅうかどん（あん） ぎゅうにゅう とうふのからあげ だいこんのスープ くだもの	 ぶたにく　イカ　なると **ぎゅうにゅう** とうふ　あおのり ベーコン 	 たまねぎ　にんじん　たけのこ はくさい　**しいたけ** ちんげんさい だいこん　キャベツ とうもろこし　えのき りんご	こめ　むぎ あぶら　かたくりこ かたくりこ　あぶら 	**りんご** りんごは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。

☆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。

10月 学校給食献立予定表

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 赤のなかま たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	食品の種類と働き 緑のなかま 緑黄色野菜・その他の野菜・果物 体の調子を整える食品	食品の種類と働き 黄色のなかま 炭水化物・脂質 熱や力になる食品	伝言板
1	木	ソフトフランスパン			パン	**りんご** りんごの旬は、9～11月と言われています。皮の色が濃く、ハリとつやがあって重量感があるものがおいしいと言われています。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		鶏肉のマッシュポテト焼き	とりにく　チーズ		ノンエッグマヨネーズ　ポテトフレーク	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	オリーブゆ　さとう	
		クラムチャウダー	ベーコン　ぎゅうにゅう　スキムミルク　あさり　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　しめじ　ブロッコリー	じゃがいも　あぶら　バター	
		くだもの		オレンジ		
2	金	ジャンバラヤ	ひよこまめ　ウインナー	たまねぎ　ピーマン　にんにく　バジル	こめ　むぎ　あぶら	**パプリカ** パプリカは7～10月に旬をむかえます。カラフルで大型の肉厚ピーマンです。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		えだまめのそぼろいため	とりにく　ひじき	にんにく　えだまめ　コーン	あぶら	
		ポトフ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　かぶ	じゃがいも	
		おからクッキー	おから　ぎゅうにゅう　たまご		さとう　こめこ　チョコレート　ココア　ベーキングパウダー	
5	月	さつまいもごはん			こめ　むぎ　さつまいも　ごま	**さつまいも** 今日のさつまいもは、山梨県産のあけのきんときを使用しています。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		さわらの塩麹焼き	さわら　みそ	しょうが		
		くきわかめのきんぴら	ぶたにく　くきわかめ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　えだまめ	さとう　ごま　あぶら	
		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	
		みたらし団子			しらたまだんご　さとう　かたくりこ	
6	火	タンメン	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　はくさい　きくらげ　もやし　チンゲンサイ　ねぎ	ちゅうかめん　ごまあぶら	**きくらげ** きくらげは、くらげではなくきのこの仲間です。木に生えるクラゲのような食感の食材という意味です。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		いかのかりんと揚げ	いか	しょうが	かたくりこ　こむぎこ　あぶら	
		切り干し大根とささみの辛味和え	とりにく	きりぼしだいこん　もやし　きゅうり　にんじん　にんにく	さとう　ごまあぶら	
		杏仁豆腐	あんにんどうふ			
7	水	麦ごはん			こめ　むぎ	**おでん** おでんは地域によって入れるものや味付けがことなる料理です。だしのうまみを感じてください。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		豚肉の生姜炒め	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　しめじ	さとう　ごまあぶら	
		ひじきとツナのサラダ	ひじき　ツナ	きゅうり　れんこん　えだまめ　コーン　にんじん	さとう　ごま　ノンエッグマヨネーズ	
		おでん汁	さつまあげ　こんぶ　ちくわ　うずらのたまご	だいこん　にんじん　こんにゃく	さとう	
		くだもの		オレンジ		
8	木	丸パン			パン	**新人戦＆運動会　応援　給食**
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		チキンカツ	とりにく　ぎゅうにゅう		こむぎこ　パンこ　あぶら	
		ブロッコリーのソテー	ハム	ブロッコリー　しめじ　もやし　にんにく	バター	
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ　にんにく　にんじん　パセリ	あぶら　じゃがいも	
		くだもの		バナナ		
9	金	カレーライス	ぶたにく　スキムミルク	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん	こめ　むぎ　じゃがいも	**目の愛護デー** 10月10日は「目の愛護デー」です。アントシアニン豊富なブルーベリーをどうぞ。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		コールスローサラダ		レッドキャベツ　キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン　レモンかじゅう	ノンエッグマヨネーズ	
		ブルーベリーヨーグルトマフィン	ぎゅうにゅう　ヨーグルト	ブルーベリーソース	ホットケーキミックス　バター	
13	火	麦ごはん			こめ　むぎ	**メンチカツ** 揚げたてのメンチカツは、外はサクサク、中はジューシー、とってもおいしいです。味わっていただきましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		手作りメンチカツ	ぶたにく　おから　たまご　ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　あぶら　ノンエッグマヨネーズ	
		和風ツナサラダ	ツナ	きゅうり　キャベツ　ブロッコリー　えだまめ	あぶら　さとう	
		だいこんと牛揚げのみそ汁	なまあげ　みそ	だいこん　こまつな　はくさい　しめじ　ねぎ		
		くだもの		グレープフルーツ		
14	水	かぼちゃのほうとう	とりにく　みそ　あぶらあげ	にんじん　はくさい　だいこん　ごぼう　かぼちゃ　ねぎ　しめじ	ほうとうめん	**ほうとう** ほうとうは山梨県の郷土料理です。ひらたいめんと季節の野菜が入っています。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		厚揚げのそぼろに	あつあげ　ぶたにく	えだまめ　しょうが	かたくりこ　さとう　あぶら	
		つぼづけあえ		だいこん　きゅうり　キャベツ　にんじん	ごま	
		さつまいもとりんごの蒸しパン	ぎゅうにゅう	りんご	さつまいも　ホットケーキミックス	
15	木	はちみつパン			パン	**きのこ** きのこは、料理にうまみをたしてくれる食材です。秋が旬のきのこと鮭を包み、オーブンで焼きました。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		鮭ときのこの包み焼き	さけ　みそ　チーズ	たまねぎ　しめじ　にんじん	バター　ノンエッグマヨネーズ	
		サラダスパゲティー	ツナ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　きゅうり　パプリカ　コーン	パスタ　ドレッシング	
		ミネストローネ	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　いんげん　トマト　にんにく	バター	
		くだもの		りんご		
16	金	麦ごはん			こめ　むぎ	
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが　にんにく	かたくりこ　ごま　あぶら　さとう	
		ほうれんそうのナムル		もやし　ほうれんそう　にんじん　にんにく	ごま　ごまあぶら　さとう	
		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	
		くだもの		パイナップル		

☆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	曜日	献立名	食品の種類と働き 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 体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	伝言板
19	月	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	**ABCスープ** アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープです。自分の名前のアルファベットを探してみよう！
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのチーズ焼き	チーズ　ぶたにく	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ	あぶら	
		ABCスープ	ウインナー	コーン　キャベツ　えだまめ　パセリ	マカロニ　じゃがいも	
		オレンジゼリー		みかん	ゼリーのもと	
20	火	カレーうどん	ぶたにく	たまねぎ　こまつな　にんじん　ねぎ	うどん	**具沢山卵焼き** たまごを２５０個使用し、ツナやひじき、こまつな、じゃがいもが入った具沢山の手作り卵焼きです。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		具沢山卵焼き	たまご　ぎゅうにゅう　ツナ　なまクリーム　ひじき	こまつな	じゃがいも　さとう　ごまあぶら	
		れんこんサラダ	かまぼこ	れんこん　キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　えだまめ	ごまあぶら　さとう　ごま　あぶら	
		フルーツナタデココ		みかん　なつみかん　パイン　もも　バナナ　ナタデココ		
21	水	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく　しょうが　はくさい　ねぎ	こめ　むぎ　あぶら	**くり** くりは秋を代表する食べ物です。ほくほくした食感が魅力的です。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		はるさめサラダ		ほうれんそう　きゅうり　にんじん	はるさめ　ごまあぶら　さとう	
		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　ちんげんさい　ねぎ　だいこん　たまねぎ		
		さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	
22	木	こどもパン			パン	**はくさい** はくさいは、秋から冬にかけて旬をむかえます。寒くなるにつれて甘みが増す野菜です。煮物やスープに使用します。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ラザニア	ぶたにく　ぎゅうにゅう　スキムミルク　チーズ	たまねぎ　セロリー　にんにく　トマト	オリーブゆ　こめこ　ぎょうざのかわ	
		花野菜サラダ		キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　カリフラワー　コーン	オリーブゆ	
		ジュリエンヌスープ	ハム	たまねぎ　はくさい　だいこん　パセリ		
		くだもの		オレンジ		
23	金	わかめごはん	わかめ		こめ　むぎ	**きりたんぽ** きりたんぽ、すりつぶしたうるち米のごはんを棒に巻き付けて焼いた秋田県の郷土料理です。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ほっけのしおやき	ほっけ			
		だいこんの煮物	さつまあげ	だいこん　にんじん　いんげん	さとう　あぶら	
		きりたんぽ汁	とりにく	にんじん　だいこん　こまつな　ねぎ	きりたんぽ	
		くだもの		りんご		
26	月	麦ごはん			こめ　むぎ	**和風ハンバーグ** 和風ハンバーグには、とりひきにくや大豆、豆腐などが入っています。リンゴが入った甘酸っぱいソースをかけていただきます。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		和風ハンバーグ	とりにく　だいず　とうふ	たまねぎ　しょうが　にんにく　ねぎ　りんご　レモンじる	パンこ　さとう	
		こまつなのいそかあえ	のり　かまぼこ	こまつな　もやし　にんじん	さとう	
		キャベツのみそ汁	みそ	キャベツ　たまねぎ　だいこん　ねぎ		
		くだもの		オレンジ		
27	火	スープスパゲティー	ベーコン　ぎゅうにゅう　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	スパゲティー　あぶら	**スイートポテト** さつまいもを蒸して、つぶして成型し、オーブンで焼きます。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ハムコーンサラダ	ハム	キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン	あぶら　さとう	
		スイートポテト	ぎゅうにゅう　たまご		さつまいも　さとう　バター　ごま	
28	水	ビビンバ	ぶたにく　たまご　みそ	にんにく　しいたけ　もやし　にんじん　ほうれんそう	こめ　むぎ　さとう　あぶら　ごま　ごまあぶら	**ビビンバ** 「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味です。よく混ぜて食べましょう。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		わかめスープ	わかめ　とうふ	えのきだけ　ねぎ　たけのこ		
		フルーツあんにん	あんにんどうふ	みかん　パイナップル　もも		
29	木	ガーリックトースト		バジル	パン　バター	**バナナ** バナナはエネルギーのもとになる食べ物です。熟す前は酸味があり、熟されると甘みがでます。
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		マカロニサラダ	ツナ	にんじん　きゅうり　キャベツ　コーン	マカロニ　さとう　ノンエッグマヨネーズ	
		ブラウンシチュー	ぶたにく　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが　しめじ　いんげん	じゃがいも　あぶら	
		くだもの		バナナ		
30	金	スタミナ肉丼	ぶたにく　なると	たまねぎ　にんじん　しらたき　しいたけ　しょうが	こめ　むぎ　あぶら　さとう	**ハロウィン** ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったデザートです。お楽しみに♪
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ほうれんそうのからしあえ	とりにく	ほうれんそう　もやし　にんじん　キャベツ	さとう	
		なめこ汁	とうふ　わかめ　みそ	なめこ　えのきだけ　ねぎ		
		パンプキンババロア	パンプキンババロア			

☆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。

10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		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木	きなこあげパン	きなこ				パン，さとう	あぶら	今日のクリームシチューには山梨県産の明野金時というさつまいもやぶなしめじがはいっています。さつまいもやきのこは秋が旬です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あきのクリームシチュー	とりにく	ベシャメルソース，ぎゅうにゅうクリーム	にんじん	たまねぎ，しめじ，はくさい	さつまいも，マカロニ	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー，あかピーマン	レタス，キャベツ，きゅうり	さとう	あぶら	
	くだもの				パイナップル			
2金	ちゅうかどん	ぶたにく，かまぼこ，うずらたまご		にんじん，さやえんどう	しょうが，たまねぎ，たけのこ，はくさい，ほししいたけ，きくらげ	こめ，むぎ，さとう，かたくりこ	あぶら，ごまあぶら	ひじきには体の調子を整えるために欠かせない「ミネラル」がはいっています。ミネラルとは無機質のことです。ひじきにはカルシウム・マグネシウム・カリウム・鉄などがふくまれています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ミネラルサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり，キャベツ，とうもろこし		ドレッシング，あぶら	
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん，チンゲンサイ	もやし，たけのこ，ねぎ，しょうが	ワンタン	ごまあぶら	
	やわらかあんにん		ぎゅうにゅう		ももかん	あんにんどうふのもと		
5月	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ，むぎ		松風焼は昔からある料理です。上にごまをのせて焼きます。うらに何もついてない形から、うそやかくしごとのないことを願う料理と言われています。
	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，だいずのはな，とうふ，とうにゅう，みそ			たまねぎ，ねぎ，ほししいたけ	パンこ，さとう	ごま	
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん，きゅうり	さとう	ごまあぶら，ごま	
	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		
	くだもの				みかん			
6火	ソースやきそば	ぶたにく			もやし，キャベツ，たまねぎ	ちゅうかめん	あぶら	じゃことは小さな魚をゆでて干したたべものです。きょうはちりめんじゃこといっていわしのあかちゃんをゆでで干したものです。歯や骨になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質も含まれています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あげワンタン	ワンタン					あぶら	
	じゃことかいそうのサラダ		かいそうミックス，ちりめんじゃこ	ブロッコリー	レタス，きゅうり	さとう	ドレッシング，あぶら	
	フルーツしらたまポンチ				みかんかん，パインかん	みかんぜりー，カラフルボール，ナタデココ，たんさんすい		
7水	むぎごはん					こめ，むぎ		給食のごもく金平は、よく噛んでもらえるように歯ごたえを残すように作っています。よく噛んで食品それぞれの味や歯ごたえを感じてください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば，みそ			しょうが	さとう		
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん，ピーマン	ごぼう，こんにゃく，れんこん	さとう	あぶら，ごまあぶら，ごま	
	えのきたけのすましじる			こまつな	えのきたけ	てまりふ		
	ソーダゼリー					ソーダゼリーのもと，ナタデココ		
8木	セルフホットドック	ウインナー				パン		れんこんの穴はなぜあいているのでしょうか？れんこんはどろの中で育つため根まで空気が届きにくいので穴があるそうです。日本料理では「秋先が見通せる」とおせち料理にも使われます。今日はサクサクのチップスにしました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいチップス				れんこん，ごぼう	こめこ	あぶら	
	チリコンカン	だいず，とりにく		にんじん，トマトかん，トマトピューレ	たまねぎ，マッシュルーム，グリンピース		あぶら	
	くだもの				りんご			
9金	クリームライス	とりにく	ベシャメルソース，クリーム	にんじん	たまねぎ，しめじ，マッシュルーム，グリンピース，とうもろこし	こめ，むぎ	バター，あぶら	明日は目の愛護デーです。給食では目健康を助けるカロテンが含まれるかぼちゃやと赤ピーマンをサラダにしました。ブルーベリーの紫色は目を守る働きがあるそうです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ビタミンサラダ			かぼちゃ，あかピーマン	レタス，きゅうり	さつまいも，さとう	あぶら	
	ブルーベリーゼリー				レモン，ブルーベリー	ゼリーのもと		
13火	スパゲティトマトソース	ベーコン，だいず		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	パスタ	あぶら	今日のスパゲティーのソースは「トマトソース」です。お肉からできたベーコンと畑のお肉の大豆が入っています。大豆は体をつくる赤の仲間の食品です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	アメリカンサラダ	ウインナー	チーズ	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	
	ふわふわスープ	たまご	こなチーズ	にんじん，パセリ	たまねぎ	かたくりこ		
	あおりんごゼリー					ゼリーのもと		
14水	むぎごはん					こめ，むぎ		コロコロサラダは野菜をさいの目切りにしてあります。薄切りより厚みがあるので噛み応えがあります。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	ぶたにく，だいず，みそ，とうふ			しょうが，にんにく，たまねぎ，ほししいたけ，たけのこ，ねぎ	さとう，かたくりこ	あぶら	
	コロコロサラダ			にんじん	きゅうり，とうもろこし，レモン	じゃがいも，さとう	あぶら，オリーブオイル	
	はるさめスープ			チンゲンサイ，にんじん	ほししいたけ，ねぎ	はるさめ	ごまあぶら	
	くだもの				パイナップル			
15木	エッグトースト	たまご	チーズ			パン	マヨネーズ	ペンネとは両端がペンの先のようにななめにカットされた筒状のショートパスタです。今日は野菜やハムとソテーしてケチャップで味付けしました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ペンネソテー	ハム		あかピーマン，ピーマン	たまねぎ，マッシュルーム	ペンネ	あぶら	
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい，キャベツ			
	フルーツポンチ				みかんかん，パインかん，ももかん	ナタデココ，たんさんすい		

☆献立は材料等の都合により変更になる場合があります

*10月27日から11月9日は読書週間です。図書館の中村先生と丸山先生から紹介していただいた本のメニューを給食に取り入れます！給食も、モリモリ食べて読書もしてくださいね！

日・曜日	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		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	
16金	とんどん	ぶたにく, かまぼこ		にら	しょうが, しらたき, きりぼしだいこん, えのきたけ, たまねぎ, ほししいたけ	こめ, むぎ, さとう	あぶら	もずくの生産地は沖縄県です。もずくはおなかの調子を整える食物繊維と体の調子を助ける無機質が含まれています。今日はみそ汁にいれました。お味はいかがでしょうか。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	
	もずくのみそしる	あぶらあげ, みそ, みそ	もずく		ねぎ	じゃがいも		
	くだもの				りんご			
19月	むぎごはん					こめ, むぎ		食育の日 さつまあげの材料はすけとうだらという魚のすり身に野菜や豆腐などを入れてよく混ぜて形をつくって油で揚げてつくります。柿は石和町の柿を使います。
	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	あぶら	
	だいずのいそに	だいず, とりにく	ひじき	にんじん	こんにゃく		あぶら	
	なめこのみそしる	あぶらあげ, みそ		こまつな	なめこ			
	くだもの				かき			
20火	みそラーメン	ぶたにく, みそ		にら	しょうが, にんにく, もやし, ねぎ, とうもろこし	ちゅうかめん	あぶら, ごま, ごまあぶら	給食のみそラーメンはつけめんタイプです。特製のひき肉や野菜たっぷりの味噌ラーメンスープにつけて食べてください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いかとしおこんぶのサラダ	いか	しおこんぶ	ブロッコリー, あかピーマン	きゅうり, キャベツ, きピーマン	さとう	ごま	
	フルーツゼリー				みかんかん, パインかん, ももかん	ゼリーのもと		
21水	くりごはん					こめ, さつまいも	くり, ごま	十三夜メニュー 今日は十三夜にちなんだ献立です。栗名月や豆名月ともよばれます。秋の実りに感謝していただきましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごもくまめ	だいず, とりにく		にんじん	こんにゃく, ごぼう, ほししいたけ	さとう	あぶら	
	さんしょくあえ	たまご, かつおぶし		ほうれんそう, あかピーマン	もやし	さとう	ごま	
	いとかまのすましじる	かまぼこ		みつば, こまつな	えのきたけ			
	みたらししらたまだんご					しらたまだんご, さとう, かたくりこ		
22木	ピザトースト	ウインナー	チーズ	ピーマン, トマトかん, ピザソース	たまねぎ	パン	あぶら	ピザトーストは忙しい朝ご飯にもおすすめです。赤・緑・黄色の食品が含まれています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいソテー			あかピーマン, にら, いんげん	キャベツ, きピーマン		あぶら, バター	
	ミートボールとやさいのスープ	ミートボール		さやえんどう	たまねぎ, とうもろこし	じゃがいも		
	くだもの				パイナップル			
23金	チキンカツカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ, しょうが, にんにく, グリンピース	こめ, むぎ, じゃがいも, こむぎこ, ぱんこ	あぶら	明日は小学校の運動会です。赤組も白組も頑張ってください。
	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	ブロッコリー	レタス, キャベツ, きゅうり	さとう	あぶら	
	クラッシュゼリーヨーグルト		ヨーグルト			みかんゼリー, いちごゼリー, サイダーゼリー, さとう		
26月	ミートドリア	ぶたにく	ぎゅうにゅう, チーズ	ピーマン, トマトかん	にんにく, たまねぎ	こめ, さとう, こめこ	バター, あぶら	今日は中学校のみの給食なのでいつもより一層丁寧な調理で美味しく仕上げたいと思います。野菜もしっかりと食べてくださいね。
	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	あかピーマン	レタス, きゅうり	じゃがいも, さとう	あぶら, オリーブオイル	
	マカロニスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ, セロリー	マカロニ		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト, クリーム		みかんかん, パインかん	ナタデココ, さとう		
27火	きつねうどん	ぶたにく, あぶらあげ		にんじん, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	うどん, さとう	あぶら	今日から11月9日までは読書週間です。10月は小学校の丸山先生から紹介してもらった本のメニューを取り入れます。今日の本の紹介は「きつねうどん　たぬきうどん」です。料理はきつねうどんです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくわのにしょくあげ	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら	
	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし		ごま	
	くだもの				パイナップル			
28水	むぎごはん					こめ, むぎ		今日の本の紹介は「ヘルシー戦隊ダイズレンジャー」です。料理は豆腐ハンバーグです。ひとつひとつ手作業でまぜて形を作り、オーブンで焼き上げます。特製のあんをかけていただきます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふハンバーグ	ぶたにく, とうふ	ひじき	あさつき	たまねぎ	パンこ, さとう, かたくりこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		にんじん, いんげん	きりぼしだいこん, こんにゃく	さとう	あぶら, ごま, ごまあぶら	
	じゃがいもとなめこのみそしる	みそ	わかめ		たまねぎ, なめこ, ねぎ	じゃがいも		
	みかんたっぷりゼリー				みかんかじゅう, みかんかん	ゼリーのもと		
29木	ステッキパン					パン		今日の本の紹介は「わかったさんシリーズ」です。料理はスイートポテトです。さつまいもは北杜市のあけのきんときをつかいます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん	カリフラワー, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース		あぶら, バター	
	コールスローサラダ			あかピーマン, パセリ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	ドレッシング, さとう		
	スイートポテト		ぎゅうにゅう, クリーム			さつまいも, さとう	バター	
30金	おやこどん	とりにく, たまご, こうやどうふ		にんじん	ほししいたけ, たまねぎ, グリンピース	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ		今日の本の紹介は「ごぶたしょくどう」です。料理は親子丼です。給食の親子丼は野菜たっぷりでトロトロに仕上げます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ツナあえ	ツナ	わかめ	ほうれんそう	きゅうり	さとう	ごま	
	はなふのすましじる			こまつな	えのきたけ	はなふ		
	くだもの				バナナ			

令和8年度10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（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木	カルボナーラ風スパゲティ	ベーコン	チーズ　クリーム		玉ねぎ　えのきたけ	スパゲティ	オリーブオイル ルウ	**カルボナーラ** イタリア・ローマ発祥の料理です。本場では、生クリームを使わず、卵・チーズ・豚の塩漬け肉・黒こしょうで作りますが、日本では、卵が固まるのを防ぎ、よりクリーミーにするために生クリームや牛乳、一般的なベーコンを使って作られることが多いです。
	牛乳		牛乳					
	わかさぎのフリッター		わかさぎフリッター					
	グリーンサラダ			ブロッコリー 小松菜	きゅうり　キャベツ　レタス		ドレッシング	
	アセロラジュレパンチ					ゼリー　サイダー		
2金	麦ごはん					米　麦		**みかん** １０月の初めに出回るみかんは「極早生（ごくわせ）みかん」と呼ばれ、皮に少し緑色のところが残っているのが特徴です。皮が緑色ですっぱそうに思えますが、甘酸っぱくてさわやかな果肉や果汁が詰まっています。この時期しか味わうことのできないみかんです。ぜひ食べてください。
	牛乳		牛乳					
	かつおの竜田揚げ	かつお			しょうが　にんにく	片栗粉	油	
	かぼちゃのそぼろあんかけ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ　しょうが	砂糖　片栗粉	油	
	具だくさんみそ汁	みそ		人参	だいこん　ごぼう　こんにゃく　白菜　なめこ　ねぎ	里芋		
	みかん				みかん			
5月	豚キムチ丼					米　麦		**さつまいもとりんごの重ね煮** さつまいもの甘味とりんごの酸味がよく合う、デザートメニューです。どちらも食物繊維やビタミンCが多く含まれています。加熱する場合のりんごは、食感が程よく残り、酸味の強い、「紅玉」や「ジョナゴールド」などの品種がおすすめです。
	豚キムチ	豚肉　油揚げ			白菜キムチ　玉ねぎ　しめじ　しらたき　しょうが　にんにく		ごま油	
	牛乳		牛乳					
	野菜のごまおかか昆布和え	かつお節	塩昆布	ブロッコリー 人参	キャベツ　もやし		ごま	
	みそけんちん	豆腐　みそ		人参	だいこん　こんにゃく　干ししいたけ　ごぼう　ねぎ	里芋		
	さつまいもとりんごの重ね煮				りんご　レモン	さつまいも　砂糖	バター　油	
6火	ソフトフランスパン					パン		**４種の根菜チップス** 今日は、人参、れんこん、ごぼう、さつまいもの４種類を使ったチップスです。皮と実の間には中心部より栄養があるといわれていますが、それは、実を守るための食物繊維や外敵・紫外線から守るためのポリフェノールなどが多く含まれているからです。野菜をよく洗い、皮をむかずに薄く切って油で揚げました。野菜の栄養を丸ごといただきましょう。
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーのチーズオムレツ	卵　豆腐	チーズ	ブロッコリー				
	４種の根菜チップス			人参	れんこん　ごぼう	さつまいも 片栗粉	油	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ　しめじ　とうもろこし　枝豆	じゃがいも	油　ルウ	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
7水	麦ごはん					米　麦		**サンラータン** 中国の四川省という地域で誕生したスープです。酢の酸味とラー油やこしょうの辛味が組み合わさっているのが特徴です。豆腐やきくらげ、たけのこ、溶き卵、豚肉、ねぎなどがよく使われます。とろみがついているので、スープが冷めにくく、体を温めてくれます。給食では、辛味や酸味の苦手な人でも食べられるように、控えめに作ります。
	牛乳		牛乳					
	いかのしょうがじょうゆ焼き	いか			しょうが			
	ナムル							
	サンラータン	豚肉　豆腐　卵		人参　ニラ	たけのこ　干ししいたけ　きくらげ　にんにく　しょうが	砂糖　片栗粉	油　ラー油	
	ぶどうゼリー					ゼリー		
8木	チキン勝つカレー					米　麦		**新人戦応援給食** 明日は新人戦ですね。恒例の給食室から愛を込めた「カツ」を使った応援給食です。今回はカレーとチキンカツを別々に盛り付けるスタイルにしました。チキンカツをそのまま食べてもよし、オンザ・カレーにしてもよし、いろいろな食べ方で、楽しく美味しく食べてください。 練習の成果が出せますように…。
	カレー	豚肉	スキムミルク	人参	玉ねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも	ルウ　油	
	チキンカツ	鶏肉	卵			小麦粉　パン粉	油	
	牛乳		牛乳					
	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	
	フルーツパンチ				パイン　みかん　モモ	サイダー		
9金	笛吹市新人体育大会							
12月	スポーツの日							
13火	米粉パン					パン		**地産地消** 今日の給食には、米粉・牛乳・豚肉・なす・トマト・ほうれん草・きゅうり・さつまいも・柿などの、笛吹市産・山梨県産の食材を使用する予定です。地産地消とは、簡単にいうと、地域で生産された食材をその地域内で消費するという意味の言葉です。新鮮でおいしい・生産者がわかって安心・地域の生産者を応援できる・地球環境にやさしいなどのメリットがあります。
	牛乳		牛乳					
	なすのミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	なす　玉ねぎ　にんにく	マカロニ　砂糖	オリーブオイル	
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	とうもろこし　キャベツ　きゅうり　枝豆		ドレッシング	
	さつまいもチャウダー	ひよこ豆	牛乳　クリーム	人参	玉ねぎ　白菜　しめじ	さつまいも	ルウ　油	
	柿ゼリー				柿	ゼリーの素		
14水	人参ツナごはん	ツナ		人参	枝豆	米　麦		**焼き芋** さつまいもはじっくり熱を加えると、でんぷんが甘い蜜にかわります。焼き芋はこの特徴を生かして、６０℃から７０℃の低温で長時間加熱して作られます。寒さで、体温を維持するためのカロリーを消費しやすい時期に、糖質を手軽に補給できたり、ビタミンEが血行を良くして体を温めてくれたりします。皮も一緒に食べると食物繊維もとることができます。
	牛乳		牛乳					
	厚揚げと大根のそぼろ煮	厚揚げ　鶏肉			だいこん	砂糖　片栗粉	油	
	いんげんのごま和え			いんげん	もやし　キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま　油	
	かきたま汁	卵　なると		小松菜	玉ねぎ　えのきたけ	片栗粉		
	焼き芋					焼き芋		
15木	エビ入りあんかけ焼きそば					中華麺		**中華ごま団子** 中華料理の点心の１つで、中国では「芝麻球（チーマーチュー）」と呼ばれています。周りにたくさんついている「ごま」は一粒一粒はとても小さいですが、血液を作る「鉄」や骨や歯を作る「カルシウム」、部活や運動の疲れをとる「セサミン」が含まれたスーパーフードです。
		えび　豚肉 うずら卵		人参　チンゲン菜	玉ねぎ　たけのこ　白菜　きくらげ	砂糖　片栗粉		
	牛乳		牛乳					
	もずくスープ	豆腐	もずく	あさつき	えのきたけ　もやし		ごま油	
	中華ごま団子					ごま団子	油	
16金	麦ごはん					米　麦		**塩から揚げ** レモンがほんのり香る、塩味のから揚げです。塩・酒・にんにく・しょうが・レモン果汁で鶏肉に下味をしっかりつけ、片栗粉をまぶしてカラッと揚げます。しょうゆが入らないので、見た目も味もさっぱりとした仕上がりです。全校生徒分１１５０個を揚げるには、１時間３０分～２時間かかります。
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉			にんにく　しょうが　レモン	片栗粉	油	
	野菜炒め	ウインナー		人参　ピーマン	キャベツ　もやし	じゃがいも	油	
	なすのみそ汁	油揚げ　みそ		小松菜	なす　玉ねぎ　しめじ			
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質（カルシウム）	緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品 3群 ビタミンA（カロテン）	4群 ビタミンC	黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	ひとくちメモ
19月	新米ごはん					米		**呉汁（ごじる）** すりつぶした大豆の汁やペーストを「呉（ご）」といい、これをみそ汁に加えて煮込んだ日本の郷土料理です。宮城県、埼玉県、福井県、宮崎県など、日本各地の郷土料理として親しまれています。大豆をすりつぶして加えるため、たんぱく質や食物繊維が効率よく摂取できます。いつものみそ汁よりもとろみがつくため、体を芯から温める効果もあり、寒い時期によく食べられます。
	牛乳		牛乳					
	さばのみそ煮	さば　みそ			しょうが　ねぎ	砂糖		
	野菜のおかかチーズ和え	かつお節	チーズ	ブロッコリー 人参	切り干し大根　キャベツ　もやし			
	呉汁（ごじる）	大豆　豆腐 みそ		人参	だいこん　ごぼう　こんにゃく　しめじ　ねぎ	里芋		
	りんご				りんご			
20火	ツナのピザトースト	ツナ	チーズ	ピーマン　トマト	玉ねぎ　とうもろこし	パン		**ポトフ** フランスの家庭料理です。大きめにきった食材を、大きな鍋でコトコト煮込みます。日本の「おでん」のような料理です。食材は、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツなどが一般的ですが、今回は白菜をたっぷり使ったポトフです。トロトロに煮込まれた白菜のうまみを味わってください。
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ			ブロッコリー	カリフラワー　キャベツ　きゅうり　レタス レッドキャベツ　にんにく	砂糖	油	
	白菜ポトフ	ウインナー		人参	白菜　玉ねぎ	じゃがいも		
	レモンココゼリー					ゼリーの素		
21水	ゆかりごはん					米　麦		**ポテトサラダ** 給食でも人気のポテトサラダは、実は、ロシアが発祥の料理といわれています。知っていましたか？ロシアの高級レストランのシェフが考案したサラダで、シェフの名前をとって「オリヴィエ・サラダ」と呼ばれ、食材も全く違うものでした。その後、ロシア革命がおこり、世界中に移住した先で、身近で安価なじゃがいもを使ったサラダに変化していったそうです。
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ	卵	ししゃも　青のり			小麦粉　パン粉	油	
	ポテトサラダ	ハム		人参 ブロッコリー	きゅうり　とうもろこし　レモン	じゃがいも	マヨネーズ	
	玉ねぎとわかめのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ		玉ねぎ　えのきたけ			
	バナナ				バナナ			
22木	坦々麺					中華麺		坦々麺 中国料理の１つです。「担」という字は、中国では担ぐ（かつぐ）という意味があり、昔の中国では、天秤棒の片方に調味料や鍋を、もう片方に麺や食器を担いで街中を歩きながら売り歩いていたそうです。今では、スープがたっぷりの担々麺が一般的ですが、もともとはスープのない「汁なし担々麺」だったそうです。
	スープ	豚肉		人参	玉ねぎ　たけのこ　しょうが	砂糖	ごま　ラー油	
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ				野菜ぎょうざ		油	
	いかと青菜の中華炒め	いか		人参　小松菜 チンゲン菜	もやし　白菜		油	
	フルーツ杏仁				パイン　もも　みかん	杏仁豆腐		
23金	ウインナーとコーンのピラフ	ウインナー		いんげん	玉ねぎ　とうもろこし	米　麦	油	**キウイフルーツ** 中学原産の果物で、「チャイニーズ・グーズベリー」と呼ばれていました。ニュージーランドからアメリカへ輸出される際に、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に姿が似ていることから、キウイフルーツと呼ばれるようになりました。ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪予防や疲労回復に効果があります。
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉　大豆 ひよこ豆		人参 グリンピース	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも　砂糖		
	ブロッコリーのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ブロッコリー				
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			
26月	さつまいもと栗のごはん					米　麦　栗 さつまいも		**十三夜給食** 十五夜を「芋名月（いもめいげつ）」と呼ぶのに対し、十三夜は「栗名月（くりめいげつ）」と呼ばれます。どちらも、秋の収穫への感謝や祈りを捧げるための風習です。お団子や果物・野菜と一緒にススキを飾るのには、２つの理由があるそうです。ススキが稲穂にていることから、「お米の豊作を祈る」ため。もう一つは、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされていて、「災いから収穫物を守る」ためといわれています。
	ごま塩					ごま		
	牛乳		牛乳					
	さんまの塩焼き	さんま						
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう　れんこん　こんにゃく	砂糖	油	
	だんご汁	豚肉　油揚げ みそ		人参　小松菜	だいこん　人参　白菜　ねぎ	玄米だんご		
	うさぎりんご				りんご			
10/27～11/9の全国読書週間にちなんで、図書とのコラボ給食を実施します！　読んでから食べる？食べてから読む？　どんな場面に登場するかな？								
27火	子どもパン					パン		かぼちゃのポタージュ 「しあわせのパン」に登場する料理です。 給食では、すりおろした人参とかぼちゃペーストを使ったポタージュにします。人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれていて、皮膚や目、のどなどの粘膜を正常に保ち、細菌やウイルスの侵入を防いだり、体の抵抗力を高め感染症にかかりにくくしてくれる働きがあります。
	牛乳		牛乳					
	ラザニア	豚肉	チーズ　クリーム		玉ねぎ　セロリー　マッシュルーム	ぎょうざの皮	油	
	カラフルサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	枝豆　とうもろこし　きゅうり　レタス カリフラワー		ドレッシング	
	人参とかぼちゃのポタージュ		牛乳	人参　かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも	バター　ルウ オリーブオイル	
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			
28水	ビビンバ					米　麦		アーモンドフィッシュ 「給食アンサンブル２」に登場する料理です。 小魚とナッツは、カルシウムやマグネシウムなど、成長期のみなさんに必要な栄養素が手軽にとれる組み合わせです。ナッツに含まれるマグネシウムは、カルシウムが骨に吸収されるのを手助けします。小魚と一緒に食べることで骨を強くする効果が何倍にもアップします。マグネシウムは、ナッツの他に海藻や大豆製品にも多く含まれているので、ナッツアレルギーの人は、これらと組み合わせて食べるようにしましょう。
	肉そぼろ	豚肉			干ししいたけ　にんにく　しょうが		油	
	ナムル			人参　ほうれん草	もやし		ごま　ごま油	
	たまご	卵						
	みそだれ	みそ				砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	シャリシャリ大豆	大豆	青のり			片栗粉	油	
	ワンタンスープ	肉入りワンタン なると		ニラ	はくさい　キャベツ　えのきたけ		ごま油	
	アーモンドフィッシュ						アーモンド フィッシュ	
29木	カレーうどん	豚肉			玉ねぎ　ねぎ	うどん じゃがいも	油　ルウ	カレーうどん 「よろこびの歌」に登場する料理です。 カレーうどんは、明治時代以降、日本のそば屋さん、うどん屋さんが、和風だしとカレー粉をあわせて作ったのが始まりと言われています。熱いつゆがはねないように、器をしっかり持って食べましょう。
	牛乳		牛乳					
	納豆とチーズの卵焼き	納豆　卵	チーズ	あさつき	キャベツ			
	ごぼうとれんこんのごまマヨ和え			人参	ごぼう　れんこん　きゅうり	砂糖	ごま　マヨネーズ	
	白玉きな粉	きな粉				白玉だんご　砂糖		
30金	ひじきごはん	油揚げ　ちくわ	ひじき		枝豆	米　麦　砂糖	油	豚汁 「また次の春へ」に登場する料理です。 豚汁は、日本の代表的な家庭料理の１つです。使われる食材は、豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、ねぎなどが一般的ですが、玉ねぎや白菜、きのこ類を入れたり、具だくさんにしておかずの汁物として食べる人もいるそうです。この本に登場する豚汁は、もやしが入っているそうです。
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のごま竜田揚げ	鶏肉			しょうが　にんにく	片栗粉	ごま	
	ほうれん草のからし和え	ツナ		ほうれん草	白菜　キャベツ	砂糖		
	豚汁	豚肉　みそ		人参	ごぼう　だいこん　こんにゃく　もやし　ねぎ	里芋		
	柿				柿			

＊材料等の都合により，献立を変更する場合もあります。

10月　学校給食献立予定表

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 ち・にくになるもの	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもの	きいろのしょくひん ねつ・ちからになるもの	学校行事 一口メモ
1	木	ココアあげパン			パン　あぶら　さとう	ココアはチョコレートと同じ「カカオ」という実のたねから作られています。ココアにはポリフェノールという成分が含まれていて体の調子を整える働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパゲティサラダ	ハム	にんじん　きゅうり　えだまめ にんにく	スパゲティ　あぶら　さとう	
		キャベツのクリームスープ	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ　キャベツ	じゃがいも	
		くだもの		バナナ		
2	金	ごもくチャーハン	ぶたにく　かまぼこ	にんじん　コーン　ねぎ	こめ　むぎ　あぶら	もずくは海で育つ海藻の仲間です。ぬるぬるの成分（フコダイン）や食物繊維も豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパイシーチキン	とりにく	にんにく		
		もずくスープ		もずく　にんじん　えのきたけ チンゲンサイ	ごまあぶら	
		グレープゼリー			ゼリーのもと	
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	大根は秋から冬が旬の野菜です。白い根だけでなく、葉にも栄養がたくさんあります。葉にはカルシウムやビタミンが含まれています。
		さばのみそに	さば　みそ	しょうが　ねぎ	さとう	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　いんげん	じゃがいも　あぶら　さとう しらたき	
		だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ　みそ　にぼし	だいこん　こまつな　ねぎ		
		すりりんごゼリー		すりおろしりんご	ゼリーのもと	
6	火	きつねうどん	とりにく　かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ	うどん　さとう	大学芋は昔、大学生に人気のおやつだったことからこの名前がついたと言われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいがくいも			さつまいも　あぶら　さとう ごま	
		はなやさいのサラダ	ハム	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ きゅうり　コーン	あぶら　さとう	
		くだもの		パインアップル		
7	水	ぶたにくのやながわふうどん	ぶたにく	ごぼう　にんじん　ねぎ　しょうが	こめ　むぎ　あぶら　しらたき さとう　あぶら	ごぼうは土の中で育つ野菜です。イヌリンという食物繊維が含まれていて、腸内の良い菌を助けてくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		グリーンサラダ		ブロッコリー　コーン　キャベツ レタス　きゅうり	ドレッシング	
		わかめスープ	なると	わかめ　えのきたけ　だいこん		
		くだもの		オレンジ	ゼリーのもと	
8	木	レモンシュガートースト		レモン	パン　バター　グラニューとう	レモンの酸っぱさは主にクエン酸という成分によるもの。レモンの香りは皮にあるリモネンなどの香り成分が関係しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パリパリサラダ		レタス　きゅうり　コーン　パプリカ	はるまきのかわ　あぶら ドレッシング	
		とりにくとまめのとまとスープ	とりにく　ミックスビーンズ	セロリー　にんじん　キャベツ トマト　にんにく		
		カフェオレゼリー	ぎゅうにゅう		コーヒーゼリーのもと	
9	金	チキンカツカレーライス	とりにく　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　あぶら　じゃがいも ルゥ　こむぎこ　パンこ	明日は運動会！みんなが元気に頑張れるようにチキンカツカレーです！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おまめのサラダ	だいず　ちりめんぼし　ハム	えだまめ　キャベツ　パプリカ	ドレッシング	
		こうはくクラッシュゼリー			にゅうさんきんいんりょう ゼリーのもと	
12	月	スポーツの日				
13	火	運動会振替休日				
14	水	むぎごはん			こめ　むぎ	ユーリンチーは中国の料理です。揚げた鶏肉にたれをかけて食べます。[ユー（油）]は油、[リン（淋）]はかける、[チー（鶏）]は鶏肉という意味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ユーリンチー	とりにく	ねぎ　しょうが　にんにく	かたくりこ　あぶら　さとう ごまあぶら	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり　もやし　にんじん キャベツ	はるさめ　さとう	
		ふのみそしる	とうふ みそ　にぼし	わかめ　だいこん　しめじ	てまりふ	
		あおりんごゼリー			ぜりーのもと	
15	木	ミルクパン			パン	食欲の秋ですね。秋の食べ物を探してみましょう。秋味のシチューにはさつまいもをたくさん入れてあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しろみさかなのオーロラやき	たら　チーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		ほうれんそうとブロッコリーのソテー		ほうれんそう　ブロッコリー　コーン	あぶら　バター	
		あきあじシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　えだまめ	サツマイモ　ルゥ	
		くだもの		オレンジ		
16	金	きのこごはん	とりにく　あぶらあげ　にぼし	エリンギ　しめじ　しいたけ にんじん　えだまめ	こめ　むぎ　あぶら　さとう	切り干し大根は太陽の光で乾かして作ります。乾かすことで甘みやうま味がギュッとつまります。水分が少なくなるので長く保存することができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃコロッケ	とりにく	かぼちゃ　たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　パンこ あぶら	
		きりぼしだいこんのわふうサラダ		きりぼしだいこん　にんじん キャベツ　きゅうり　しょうが	あぶら　ごまあぶら　さとう	
		とうふのみそしる	とうふ　にぼし　みそ	たまねぎ　えのき　わかめ　ねぎ		
		みかんヨーグルト	ヨーグルト　なまクリーム	みかんかん	さとう	

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん ち・にくになるもの	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもの	きいろのしょくひん ねつ・ちからになるもの	学校行事 一口メモ
19	月	むぎごはん			こめ　むぎ	柿は古くから日本各地で栽培されています。ビタミンCが豊富に含まれ、渋みはタンニンという成分です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おこのみやきハンバーグ	ぶたにく　とりにく かつおぶし	にんじん　たまねぎ　キャベツ にんにく　しょうが　あおのり	パンこ	
		コーンソテー	ベーコン	コーン　ほうれんそう　にんじん しめじ	あぶら	
		もやしとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ　みそ　にぼし	もやし　たまねぎ　わかめ		
		くだもの		かき		
20	火	ジャージャーめん	ぶたにく　だいず　みそ	キャベツ　もやし　たけのこ たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが	やきそばめん あぶら　ごまあぶら	さつまいもは食物繊維が多く、腸をきれいにしてくれるお掃除屋さんです。今日はさつまいもを使って給食室でむしケーキを作りました♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ピリからきゅうり		きゅうり	さとう　ごまあぶら	
		サンラータン	たまご　とうふ　かまぼこ	きくらげ　しいたけ　ほうれんそう にんじん　ねぎ	かたくりこ	
		さつまいもむしケーキ	ぎゅうにゅう		さつまいも　　さとう ホットケーキミックス	
21	水	むぎごはん			こめ　むぎ	いかには血圧を正常に保ったり、コレストロール値を下げる働きをする「タウリン」が含まれています。
		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　あぶら　さとう ごまあぶら	
		くきわかめのきんぴら	ぶたにく　にぼし	くきわかめ　ごぼう　にんじん こんにゃく	あぶら　さとう　ごま	
		さといものみそしる	あぶらあげ　にぼし　みそ	さといも　だいこん　こまつな　ねぎ		
		おつきみだいふく			おつきみだいふく	
22	木	てりやきチキントースト	とりにく　チーズ	たまねぎ　コーン	パン　あぶら　さとう かたくりこ	豆腐は大豆から作られていて、体を作るタンパク質がたっぷり入っています。他にも、鉄やカルシウム、食物繊維などが含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		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	
		とうふとチンゲンサイのスープ	かまぼこ　とうふ	えのきたけ　チンゲンサイ　だいこん		
		くだもの		パインアップル		
23	金	わかめごはん		わかめごはんのもと	こめ　むぎ	カツオは春と秋に旬をむかえる魚です。タンパク質や鉄が多く含まれています。元気な体を作るために、魚もしっかり食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおのあまからあげ	かつお	しょうが	かたくりこ　あぶら　さとう	
		しそひじきいため	とりにく　しそひじき	キャベツ　ほうれんそう　にんじん もやし　いんげん	あぶら	
		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	あぶら　じゃがいも	
		カルピスパインゼリー		パインかん	にゅうさんきんいんりょう ゼリーのもと	
26	月	むぎごはん			こめ　むぎ	里芋は粘りが特徴の芋です。カリウムや食物繊維が含まれています。カリウムは体の中の塩分バランスを整えてくれる大切な栄養素です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのゆずみそやき	さわら　みそ	ゆず	さとう	
		さといものそぼろに	ぶたにく　にぼし	たまねぎ　にんじん　だいこん こんにゃく　えだまめ	あぶら　さとう　さといも	
		なめこじる	とうふ　みそ　にぼし	なめこ　えのきたけ　ねぎ		
		くだもの		りんご		
27	火	カレーミートスパゲティ	ぶたにく　ぎゅうにく こなチーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ セロリー　にんじん　トマトピューレ	スパゲッティ　オリーブオイル あぶら　こむぎこ	キャラメルポテトはサツマイモを甘いソースで絡めた料理です。コクのある、甘くておいしいサツマイモを味わってください♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいこんとわかめのサラダ	ツナ　わかめ	だいこん　きゅうり　パプリカ	ドレッシング	
		キャラメルポテト	なまくリーム　ぎゅうにゅう		さつまいも　あぶら　バター グラニューとう	
28	水	むぎごはん			こめ　むぎ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食べ物で、大豆からできています。大豆に含まれる「サポニン」は、体の健康を助けてくれる成分の一つです。小さな食べ物ですが、栄養がギュッと詰まっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのねぎみそやき	とりにく　みそ	しょうが　ねぎ	さとう　いりごま	
		やさいとこうやとうふのそぼろに	ぶたにく　こうやとうふ	しょうが　こまつな　キャベツ にんじん　もやし	あぶら　さとう	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ　にぼし　みそ	だいこん　えのきたけ　こまつな		
		グレープフルーツゼリー			ゼリーのもと	
29	木	ちゅうかどん	ぶたにく　いか　なると	しょうが　にんにく　はくさい きくらげ　チンゲンサイ　にんじん たまねぎ　たけのこ	かたくりこ　ごまあぶら	きくらげはきのこの仲間です。こりこりとした触感はくらげと似ているので、きくらげと名付けられました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はなやさいのコチュジャンあえ	ハム	ブロッコリー　カリフラワー　　にんじん	さとう　ごまあぶら　いりごま	
		はるさめスープ	かまぼこ	しいたけ　コーン　ほうれんそう	はるさめ	
		くだもの		バナナ		
30	金	くろパン			パン	かぼちゃのオレンジ色の部分にはβ-カロテンがたくさん含まれています。β-カロテンは体の中でビタミンAに変わり、目や皮膚、のどなどの健康を保ちます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハロウィングラタン	マカロニ　ウインナー　みそ ぎゅうにゅう　チーズ　かまぼこ	かぼちゃ　たまねぎ	あぶら　ルゥ	
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ こまつな	じゃがいも	
		クラッシュゼリーヨーグルト	ヨーグルト		ゼリーのもと　さとう	

＊材料等の都合により，献立を変更する場合もあります。

10がつ　がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

笛吹市立芦川小学校

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木	まるパン			パン	かつおには、春の「初がつお」と秋の「戻りがつお」があります。秋の戻りがつおは、脂がのっておいしいです。秋ならではのおいしさを味わってみましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおフライ	かつお		こむぎこ, パンこ, あぶら	
	やさいサラダ		ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, にんじん, とうもろこし	ドレッシング	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン, ぎゅうにゅう	たまねぎ, だいこん, にんじん, えのきたけ, はくさい	あぶら, ルウ	
	パイナップル		パイナップル		
2金	カレーライス	ぶたにく, スキムミルク	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	カレーのスパイスには、食欲をそそる香りがあります。いい香りはおいしさを感じる大切な要素の一つです。香りも味わいながら食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ		ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	あぶら, さとう	
	クラッシュゼリーヨーグルト	調理用ﾖｰｸﾞﾙﾄ		ゼリーのもと, さとう	
5月	むぎごはん			こめ, むぎ	豚肉には、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1が多く含まれています。たまねぎに含まれる硫化アリルは、ビタミンB1の働きを助けます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	ぶたにく	しょうが, たまねぎ, ピーマン, しらたき	さとう, あぶら	
	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	
	ふのみそしる	とうふ, わかめ, にぼし, みそ	だいこん, しめじ	ふ	
	バナナ		バナナ		
6火	こめこパン			パン	総合の授業で低学年が芦川の農産物について、高学年は災害について学んでいます。学んだことを生かした、芦川ほうれん草を使ったリクエストメニューの、第１弾の「芦川ほうれん草のマカロニグラタン」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あしがわほうれんそうのマカログラタン	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう, パセリ	マカロニ, バター, ルウ	
	はなやさいのサラダ	ハム	ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, とうもろこし	ドレッシング	
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	じゃがいも	
	オレンジ		オレンジ		
7水	むぎごはん			こめ, むぎ	秋を代表する魚の一つ「さんま」、漢字では「秋刀魚」と書き、細長く銀色の輝く姿を刀に見立てた名前です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	
	きりぼしだいこんのにもの	さつまあげ, かつおぶし	きりぼしだいこん, にんじん, しいたけ, いんげん, こんにゃく	あぶら, さとう	
	もやしのみそしる	あぶらあげ, わかめ, にぼし, みそ	もやし, しめじ, ねぎ		
	グレープゼリー			ゼリーのもと	
8木	あんかけやきそば	ぶたにく, なると	にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, はくさい, チンゲンサイ	ちゅうかめん, あぶら, かたくりこ, ごまあぶら	徳島県と淡路島の間にある「鳴門海峡」では大きなうず潮を見ることができます。なるとのクルクルした模様は、この鳴門のうず潮にちなんでいるといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぱりぱりさらだ		レタス, きゅうり, とうもろこし, ブロッコリー, パプリカ	しゅうまいのかわ, あぶら, ドレッシング	
	たまごとコーンのちゅうかスープ	かまぼこ, たまご	とうもろこし, ほうれんそう	かたくりこ	
	フルーツあんにん		パインかん, みかんかん	あんにんどうふ	
9金	ビビンバ	ぶたにく, あぶらあげ, きんしたまご	しょうが, にんにく, ほうれんそう, もやし, にんじん	こめ, むぎ, さとう, ごま	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど体をつくるもとになるたんぱく質があります。また食物繊維や鉄、カルシウムなどの栄養素が含まれています。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどいろいろな食品に変身します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シャリシャリだいず	だいず, あおのり		でんぷん, あぶら	
	もずくスープ	もずく	にんじん, えのきたけ, とうもろこし, チンゲンサイ	ごまあぶら	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
13火	ほうとう	ぶたにく, あぶらあげ, にぼし, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう, しめじ, かぼちゃ, ねぎ	ほうとう, さといも, あぶら	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。今日のほうれん草は、もちろん芦川産のほうれん草です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわの2しょくあげ	ちくわ, あおのり		こむぎこ, こめあぶら	
	ほうれんそうのごまあえ	かまぼこ	ほうれんそう, もやし, はくさい, とうもろこし	ごま, さとう	
	りんご		りんご		
14水	むぎごはん			こめ, むぎ	スタミナ納豆は、鳥取県の学校給食で人気のメニューです。ひき割り納豆に鶏ひき肉を合わせ、にんにく、しょうが、ごま油で風味をつけます。納豆が苦手な人もぜひ一口挑戦してみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スタミナなっとう	なっとう, とりにく	にんにく, しょうが, ねぎ	さとう, ごまあぶら	
	こんさいのにもの	とりにく	ごぼう, れんこん, にんじん, しいたけ, こんにゃく, いんげん	あぶら, さとう	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ, わかめ, にぼし, みそ	キャベツ, しめじ, ねぎ		
	オレンジ		オレンジ		
15木	キャロットロール			パン	キウイフルーツにはビタミンCや食物繊維、カリウムなどの栄養素が含まれています。甘酸っぱくさわやかな味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろみざかなのコーンマヨチーズやき	たら, チーズ	とうもろこし, パセリ	マヨネーズ	
	サラダスパゲティ	ツナ	きゅうり, にんじん, キャベツ	スパゲッティ, ドレッシング	
	やさいとにくだんごのスープ	とりにく, ぶたにく, みそ	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, しめじ, たまねぎ, はくさい	さとう, かたくりこ	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		

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
１９月	ゆかりごはん		あかじそ	こめ, むぎ	ヨーグルトは牛乳などを乳酸菌の力で発酵させて作る食品です。骨や歯をつくるもとになるカルシウムや体をつくるたんぱく質が含まれています。乳酸菌の働きによってヨーグルトならではの酸味が生まれます。
	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, たまご, おから, みそ	たまねぎ, ねぎ, しょうが	パンこ, さとう, ごま	
	たくあんあえ	しおこんぶ	たくあん, きゅうり, キャベツ, もやし	ごまあぶら, さとう, ごま	
	とうふのみそしる	とうふ, あぶらあげ, にぼし, みそ	こまつな, えのきたけ, ねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
２０火	ミルクパン			パン	タンドリーチキンは、ヨーグルトやスパイスで味をつけた鶏肉をタンドールという大きなつぼのような形をしたかまで、焼いた料理です。給食では、普通のオーブンで焼きます。
	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, レモンかじゅう		
	マカロニサラダ	ツナ	とうもろこし, キャベツ, きゅうり, にんじん	マカロニ, マヨネーズ, さとう	
	コーンチャウダー	ベーコン, スキムミルク, ぎゅうにゅう, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, ブロッコリー	じゃがいも, ルウ, あぶら	
	ピーチゼリー			ゼリーのもと	
２１水	むぎごはん			こめ, むぎ	みかんのおいしい季節になってきました。みかんには、ビタミンＣの他に白い筋や薄皮にも食物繊維が含まれているので、食べられる人はいっしょに食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば, みそ	しょうが, ねぎ	さとう	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	にんじん, キャベツ, もやし		
	すいとんじる	ぶたにく, あぶらあげ, かつおぶし	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほししいたけ	こむぎこ	
	みかん		みかん		
２２木	しょうゆラーメン	ぶたにく, なると, わかめ	しょうが, にんにく, はくさい, もやし, ねぎ, とうもろこし	ちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら	秋が深まるにつれて大根がおいしい季節になってきました。大根の白い部分にはビタミンＣや食物繊維などが含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんとわかめのサラダ	わかめ	だいこん, にんじん, きゅうり	ドレッシング	
	てづくりにくまん	ぶたにく	たまねぎ, しょうが	むしパンミックス, あぶら, かたくりこ, ごまあぶら	
２３金	わふうそぼろどん	とりにく, とうふ, ひじき, スキムミルク	しいたけ, たけのこ, いんげん, しょうが	こめ, むぎ, さとう, あぶら	十三夜は、十五夜の次に月がきれいな日といわれています。きれいな月をながめながら秋の実りに感謝する日本の行事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのおかかマヨネーズあえ	かつおぶし	きゅうり, ブロッコリー, パプリカ, もやし	マヨネーズ	
	さつまいものみそしる	にぼし, みそ	だいこん, にんじん, こまつな, たまねぎ	さつまいも	
	つきみだんご			つきみだんご	
２６月	むぎごはん			こめ, むぎ	秋が旬の柿にはビタミンCや食物繊維が含まれています。ことわざで「柿が赤くなると医者が青くなる」というように、昔から体によい果物として親しまれてきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのレモンしょうゆ	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ, あぶら, さとう	
	さつまいもサラダ	ハム	きゅうり, にんじん	さつまいも, マヨネーズ, さとう	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ, にぼし, みそ	だいこん, えのきたけ, ほうれんそう		
	かき		かき		
２７火	チーズホットドック	ウインナー, チーズ		コッペパン	ごぼうの食べているところは、「根っこ」です。土の中の養分をとるために地面の奥へぐんぐん伸びていくので細長い形になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼうサラダ	ツナ, みそ	ごぼう, にんじん, きゅうり, だいこん	マヨネーズ, さとう, ごま	
	ポトフ	とりにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ブロッコリー	じゃがいも（皮つき、生）	
	みかん		みかん		
２８水	マーボーどうふどん	とうふ, ぶたにく, とりにく, みそ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	牛乳には、カルシウムが豊富です。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。寒くなってきましたが、牛乳をしっかり飲みましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのナムル		きゅうり, にんじん, ほうれんそう, キャベツ	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		
	パイナップル		パイナップル		
２９木	むぎごはん			こめ, むぎ	りんごは、皮の近くにも栄養があります。特に体を元気に保つポリフェノールや、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。よくかんでいただきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのうめてりやき	あじ	しょうが	さとう, うめジャム	
	だいこんのそぼろに	とりにく	にんじん, だいこん, えだまめ	あぶら, さとう	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ, にぼし, みそ	たまねぎ, こまつな	じゃがいも	
	りんご		りんご		
３０金	きのこクリームスパゲティ	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, えのきたけ, ほうれんそう	スパゲッティ, オリーブオイル, あぶら, ルウ	芦川ほうれん草を使ったリクエストメニューの第２弾です。今回は「ほうれん草のマフィン」です。給食室でも初めての試みです。ぜひ、味の感想を聞かせてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハロウィンサラダ	かまぼこ	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	あぶら, さとう	
	あしがわほうれんそうのチーズマフィン	ぎゅうにゅう, たまご, チーズ	ほうれんそう	ホットケーキミックス, あぶら	

※食材の都合により、献立を変更する場合もあります。