



献立予定表



令和元年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】			緑の食品【ビタミン・無機質】			黄の食品【炭水化物・脂質】			熱量 (Kcal) 基準 650
				おもにからだをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる			おもにエネルギー のもとになる			
1	火	むぎごはん さばのピリからやき いなかに キャベツのみそしる	○	さば とりにく さつまあげ	こんぶ いんげん	しょうが しょうが こんにやく だいこん	キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとう あぶら	10月に入りました。秋も深まってきましたね。「食欲の秋」という言葉もあるように、秋はおいしいものがたくさん出てきますよ。今日も旬のさばです。ごはんといっしょにおいしくいただきますよ。	595		
2	水	しょうゆラーメン あげぎょうざ もやしちゅうかあえ オレンジ	○	ぶたにく なたね わかめ		しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ	ちゅうかめん	さとう あぶら さとう ごま あぶら	みなさんおまちかね、しょうゆラーメンの登場です。日本のラーメンは世界でも人気なんだそうです。ラーメンはおいしいですが、塩分がたくさん入っていますので、普段からスープは残すようにしましょう。	598		
3	木	ひじきごはん ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのツナあえ じゃがいものみそしる	○	とりにく あぶらあげ ししゃも ツナ	いんげん わかめ	えだまめ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ	あぶら あぶら ごま あぶら	ししゃもや切り干し大根などには、骨や歯を強くするカルシウムがたっぷり入っています。しっかりとよくかんで食べましょう。	598		
4	金	ミルクパン タンドリーチキン ポテトサラダ やさしいスープ よなしゼリー	○	とりにく ヨーグルト	いんげん	しょうが にんにく きゅうり コーン	じゃがいも セロリ たまねぎ キャベツ	マヨネーズ ゼリー	「タンドリーチキン」はインド料理の一つで、香辛料をきかせた鶏肉料理です。本場では「タンドゥール」という壺のような釜で焼きます。	638		
7	月	セルフにかつどん わかめときゅうりのすのもの さつまいものみそしる	○	たまご ぶたにく わかめ	いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ばんこ こむぎこ	あぶら	今日はあさつてに行われる、中学校の新人戦応援メニューです。試合に勝てるように「カツ」にしました。今日はカツの上に具をのせて、煮かつ丼風にして食べて下さいね。	689		
8	火	ミートソーススパゲッティ レタスサラダ ポトフ ひとくちぶどうゼリー	○	ぶたにく とりにく ウインナー	いんげん いんげん	いんにく たまねぎ セロリ レタス きゅうり カリフラワー コーン	スパゲッティ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	スパゲッティなどの麺料理は給食でも人気です。ごはんやパンと同じ黄色の中間の熱や力になる働きをします。家や外食などでも食べることが多いと思いますが、緑の中間のサラダやスープなど組み合わせ食べてみましょう。	671		
9	水	むぎごはん カミカミメニュー とりにくのごまみそやき カレーきんぴら ほうれんそうのすまじる	○	とりにく みそ だいき さつまあげ こおり豆腐	いんげん いんげん	しょうが にんにく ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう ごま さとう あぶら	毎月1回、「カミカミメニュー」として、かみごたえのある食材を使った料理を出しています。よくかんで食べることはとても大事です。食べる時間にもゆとりをもって、よくかむことを意識して食べましょう。	577			
10	木	キャロットロール 目のあいごデーきゅうしよく さけのぼんこやき カラフルサラダ トマトスープ ブルーベリーヨーグルト	○	さけ ベーコン	いんげん いんげん	キャベツ コーン いんにく たまねぎ セロリ	パン パン マカロニ ブルーベリーソース	マヨネーズ ドレッシング あぶら	10月10日は「目のあいごデー」です。色の濃い野菜や鮭、ブルーベリーなど、目によい食材をたくさん取り入れています。	671		
11	金	あきのいるどりごはん あげだし豆腐 いとかまぼことやさしいあえ だんごじる じゅうさんやきゅうしよく りんごゼリー	○	あぶらあげ ちくわ 豆腐 かまぼこ とりにく	いんげん あさつき ほうれんそう	しめじ えだまめ だいこん もやし コーン ごぼう はくさい ねぎ しいたけ	こめ さとう さつまいも かたくりこ さとう さとう あぶら ごま だんご ゼリー	あぶら あぶら あぶら あぶら	今日は十三夜です。十五夜の次にきれいな月といわれています。ちょうどこの時期に収穫できる作物から、「豆名月」「栗名月」とも言われています。	580		
15	火	むぎごはん まごわやさしいきゅうしよく とうふハンバーグ キャベツのごまじやこいため こんさいのみそしる	○	ぶたにく とりにく とうふ ちりめんほし	いんげん	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ もやし	かたくりこ さとう あぶら ごま	あぶら	毎月登場する「まごわやさしい」給食です。今日は豆腐ハンバーグが給食初登場します。ひじきや枝豆も入ってとてもヘルシーです！いつものハンバーグとまたひと味がたっおいしさを味わって下さい。	562		
16	水	そぼろパン レバーのケチャップソース はなやさいのソテー ラビオリスープ	○	ぶたレバー	いんげん	しょうが カリフラワー コーン	パン かたくりこ さとう	あぶら あぶら	レバーは鉄分豊富です。鉄分は、体に酸素をすみずみずで運ぶ役割があります。足りないると、貧血になったり、疲れやすくなってしまいます。特に運動している人はしっかりと食べましょう！	646		
17	木	ぼたてごはん いかのこうみだれ 全国味めぐり きゅうしよく(青森) しおこんぶあえ せんべいじる りんご	○	ぼたて いか とりにく とうふ	こんぶ いんげん	えだまめ ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり ごぼう だいこん こんにやく	こめ かたくりこ さとう せんべい	あぶら ごま あぶら	今月は「青森県」のメニューです！「せんべいじる」は、皆さんが普段食べているせんべいとは少しちがう、かたいせんべいを汁の中に入れて青森県の郷土料理です。どんな料理がお楽しみに！！	565		
18	金	こどもパン チリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	○	ぶたにく だいき ミックスビーンズ	いんげん トマト	いんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	チリコンカンにはいろいろな種類の豆が入っています。豆は植物の「タネ」なので、小さくても栄養がたっぷり！特に体を作る、「たんぱく質」、が豊富に入っています。	592		
21	月	なめし しろみさかなとこんさいのあげに いとかんてんサラダ とうにゅうじる	○	ホキ かんてん	いんげん	えだまめ ごぼう きゅうり コーン キャベツ	こめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	サラダに入っている透明のたべものは、「寒天」です。寒天は海藻から作られます。低カロリーで食物繊維が豊富に入っているため、健康食品として人気があります。	610		
23	水	ピビンパ もずくのちゅうかスープ ぶどうゼリー&ナタデココ	○	ぶたにく たまご とうふ	いんげん ほうれんそう	いんにく もやし たまねぎ コーン しょうが ナタデココ	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら あぶら	皆さん人気のピビンパは、韓国の料理です。「いただきます」は「チャルモックスムニダ」。「ごちそうさま」は「チャルモグッスムニダ」。作ってくれた人への「ありがとう」は「カムサハムニダ」といいます。	598		
24	木	ぶたすきやきどん ブロッコリーともやしのおかかあえ かきたまじる	○	ぶたにく とうふ かつおぶし たまご	いんげん ほうれんそう	しらたき はくさい ねぎ えのきたけ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	豚肉にはからだを丈夫にしてくれるたんぱく質や、ごはんなどの炭水化物をエネルギーにしてくれるビタミンB1が豊富です。ごはんだけを食べるより、豚肉と一緒に食べることで、疲れにくくなります。	550		
東山梨音楽祭のため、該当する学年等は「コーンマヨパン・黒パンコッペサンド・牛乳」を提供させていただきます。												
25	金	きなこあげパン かぼちゃとまめのサラダ フォーのスープ ヨーグルト	○	きなこ ミックスビーンズ とりにく	かぼちゃ にんじん いんげん こまつな	しょうが にんにく えのきたけ はくさい ねぎ	パン さとう じゃがいも フォー	あぶら ドレッシング あぶら	「フォー」はベトナムでよく食べられている米で作られた平たい麺です。ベトナムでは生活になくてはならない食べ物なんだそうです。	672		
28	月	むぎごはん ほっけのしおやき さといもとだいこんのそぼろに なめこじる	○	ほっけ とりにく とうふ みそ	いんげん ほうれんそう	だいこん えだまめ こんにやく ねぎ なめこ	こめ むぎ さいも さとう かたくりこ	あぶら	今日の魚は「ほっけ」です。魚にはカルシウムが多く入っていますが、ほっけのカルシウムは魚の中でもトップクラスです！骨や歯を作るのを助けるビタミンDも入っているので、骨や歯のためによいですね。	528		
29	火	カレーライス ふくじんづけ やさしいウインナーのソテー みかんのヨーグルトあえ	○	ぶたにく スキムミルク チーズ ウインナー	いんげん トマト	たまねぎ しょうが にんにく ふくじんづけ	じゃがいも コーン もやし キャベツ みかん	あぶら ルウ あぶら	カレーライスといつもセットで登場している「福神漬」は、7種類の材料を使うことから「七福神」にちなんで名前がついたそうです。辛いカレーを食べている途中で、ちょっと口をさっぱりさせたい時に、甘めの福神漬がピッタリあったようで、日本のカレーに欠かせない漬物になりました。	692		
30	水	ごもくチャーハン はるまき きりぼしだいこんのコーチジャンあえ ワンタンスープ	○	やきぶた はるまき とりにく	いんげん	グリーンピース たまねぎ にんにく コーン	こめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	「ワンタン」を漢字で書くと、「雲呑」です。スープに浮かぶワンタンが雲に浮かんでいるように見えたので「雲」という字が使われているそうです。ワンタンは中国方伝わり、うどんやほうとうのもとになったと言われています。	585		
31	木	はちみつパン チキンのトマトソース グリーンサラダ パンパキクリームスープ チョコプリン	○	とりにく チョコプリン	トマト バジル ブロッコリー きゅうり ゆう 生クリーム かぼちゃ	いんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう ドレッシング バター ルウ	あぶら あぶら あぶら	ハロウィンは外国の行事で日本の「お盆」のようなものです。そしてかぼちゃを顔の形にくりぬいたものをかざります。これは魔よけの意味があるそうです。給食でもかぼちゃを使ったスープを出しますよ。	682		
											平均	614

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。スポーツの秋、ぜひいろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするに丈夫な体作りも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

