



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】		食べ物	ひとくち	メモ	熱量 (Kcal) 基準 640
			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	木	むぎごはん さばのピリからやき さといもとだいこんのそぼろに こまつなのみそしる みかん	さば ぶたにく あぶらあげ みそ		しょうが だいこん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん		こめ むぎ さとう さといも さとう	あぶら あぶら	ぬるっとしていますが、食べるとほっくりとおい しい「さといも」です。さといものぬめりは、食 物の消化を助けてくれて、体にやさしい働きが あります。			643
2	金	なめし いかのからあげ チンゲンサイのごまいため ちゅうかふうたまごスープ	いか ぶたにく たまご とうふ	わかめ	な(だいこんば・きょうな) チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら あぶら	あぶら あぶら	チンゲンサイは9月～12月がおいしい時期と いわれています。野菜ですが、骨や歯を丈夫 にするカルシウムがたくさん含まれています。			572
5	月	ホイコーローどん だいこんとくわわかめのスープ だいがくいも	ぶたにく みそ	くわわかめ	ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ ねぎ		こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	あぶら	秋が深まるとおいしい食べ物が、「さつまいも」 です。ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪 を予防したり、疲れた体を元気にしてくれる効 果があります。			636
6	火	むぎごはん あじのフライ キャベツのサラダ じゃがいものみそしる	あじ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン しめじ ねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら あぶら	あぶら ドレッシング	はしを上手に使用していますか？給食センター では、小学校1年生から3年生、4年生から6年 生、中学生と学年に合わせて3種類の長さの はしがあります。上手に使いこなしましょう。			630
7	水	ほうれんそうロール マッシュチキン きのこペンネのソテー コンソメスープ りんご	とりにく ベーコン ウインナー		パセリ こまつな にんじん だいこん はくさい りんご		こめ むぎ マッシュポテト パンこ ペンネ あぶら	マヨネーズ あぶら	かぜやノロウイルスが流行する季節です。汚 れた手についたウイルスが、目や鼻、口など から体に入り、感染するそうです。今日はパン もりんごも手を使って食べます。食事の前の 手洗いは、しっかりきれいに洗いましょう。			658
8	木	きんぴらごはん さんまのごまあげ れんこんとツナのあえもの とうふのすまししる むらさきもチップス	とりにく さんま ツナ とうふ	いい歯の日・かみかみ給食 わかめ	にんじん こまつな えのきたけ みずな	ごぼう しいたけ えだまめ れんこん きゅうり えのきたけ みずな	こめ さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら ドレッシング	11月8日は「いい歯の日」です。いい歯をつくるた めには「かみかみごたえのある食べ物」を食べて、よくかむ 習慣を身につけることが大切です。今日は「きんぴ ら」「れんこん」「いものチップス」とかみかみごたえのある 食べ物がたくさん登場しています。			630
9	金	カレーライス ふくじんづけ もやしとピーマンのソテー ぶどうゼリー&ナタデココ	ぶたにく ベーコン	チーズ スキムミルク ピーマン	にんじん トマト こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ もやし キャベツ ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら あぶら	昨日は、かための食べ物がたくさん給食に登場し ていましたね。今日は大人気のカレーライスです。カ レーライスは食べやすいので、ついついかわむこと を忘れてしまいます。やわらかい食べものでも、よくか んで味わって食べましょう。			657
12	月	そぼろどん (もちむぎいりごはん) やさしいのとこまあえ きのこじる	とりにく たまご かまぼこ とうふ あぶらあげ		グリーンピース にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ しめじ エリンギ えのきたけ	こめ もちむぎ さとう さとう	あぶら あぶら	今日のごはんには、「もち麦」が入っています。もち もちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴で す。体の中をきれいにしてくれる食物繊維がたくさ ん含まれています。			598
13	火	ライムギパン かぼちゃコロッケ ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ みかん		まごわやさしい給食	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン はくさい たまねぎ だいこん しめじ みかん	パン パンこ あぶら あぶら	あぶら ドレッシング あぶら	いよいよ「みかん」がおいしい季節になりま す。なんといっても、みかんにはビタミンCがた くさん含まれています。日に日に寒くなり、風 邪がはやり始めます。かぜ予防に、みかんは 大活躍します。			665
14	水	むぎごはん さけのこうみやき だいずとひじきのもの さといものみそしる	さけ だいず あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	しいたけ こんにやく ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう さといも	ごま あぶら	まごわやさしい給食です。大豆・ごま・ひじき・ 野菜・さけ・えのきたけ・さといも…どれも健康 づくりに役立つ食べ物です。しっかり食べて、 健康な体を作りましょう。			536
15	木	あんかけやきそば きりほしだいこんのこチュジャンあえ もずくのスープ にゅうさんきんゼリー	ぶたにく いか えび なると ツナ とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ きりほしだいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	もやし しょうが たまねぎ きくらげ はくさい きりほしだいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう ゼリー	あぶら あぶら あぶら	今日のおあんかけ焼きそばには、11種類の食 べ物が使われています。11種類のおいしさを 味わいましょう。給食センターになり、麺のメ ニューが少なくなりましたが、少しずつ登場回 数が増えると楽しみです。			573
16	金	ふきよせごはん ししゃものいそべあげ ほうれんそうのごまあえ ごもくしる	とりにく あつあげ	ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ えだまめ もやし コーン だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ さつまいも さとう てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら あぶら	「ふきよせ」とは、とりどりの木の葉が風邪でふ きよせられる様子になっていることから、いろど りよく盛り付けられた料理に使われる言葉で す。今日は、いろどりのよいご飯です。			599
19	月	カレーピラフ ごぼうのサラダ ラビオリスープ ハスカップゼリー	ぶたにく ツナ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり だいこん キャベツ しめじ		こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま ゼリー	あぶら あぶら	「ハスカップ」とは何か知っていますか？ブ ルーベリーのような紫色で、甘酸っぱい味がし ます。北海道で、育てられている果物です。目 の疲れをとる効果があります。			572
21	水	きなこあげパン はるさめサラダ はくさいとくだんごのスープ ヨーグルト	きなこ たまご にくだんご		にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だいこん はくさい しめじ	パン さとう はるさめ さとう	あぶら あぶら	給食センターでは初挑戦の「きなこ揚げパン」です。 きなこには、丈夫な体をつくる栄養がたくさん含まれ ています。口のまわりが汚れやすいですが、久しぶ りの味を楽しみましょう。			605
22	木	しんまいごはん ぶりのてりやき こんさいのいりに さつまいものみそしる りんご	ぶり とりにく あぶらあげ みそ	地産地消給食	にんじん いんげん こまつな りんご	ごぼう れんこん こんにやく えのきたけ ねぎ りんご	こめ さとう さつまいも	あぶら あぶら	新米…この秋に収穫されたお米が味わえる時 期になりました。今日のお米は北杜市で育て られた梨北米です。さらに、「りんご」は甲州市 で育てられたものです。爽やかな、山梨県の 爽やかな味をいただきます。			667
26	月	むぎごはん とりにくとうずらのたまごのあまからに はくさいのしおこんぶあえ ほうれんそうとなめこのみそしる	とりにく うずらのたまご こんぶ		ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゅうり なめこ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら あぶら	あぶら あぶら	「目玉焼き」や「卵焼き」に使うのは鶏の卵で すが、給食に出ているのは「うずら」という鳥 の卵です。一つ一つは小さいですが、ビタミン は鶏の卵よりも多く含まれています。			662
27	火	こめこパン ブルーベリージャム&マーガリン しるみざかなのコーンマヨネーズやき グリーンサラダ カレーふうみのスープ	ほき とりにく	パセリ ブロッコリー こまつな	コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ		パン ブルーベリージャム マーガリン マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	あぶら あぶら	今日のパンは、お米を粉にしてつくられた、米 粉が入っています。米粉を使うことで、もちもち とした食感のパンが出来上がるそうです。い つもより、もちもちしていますか？パンの食感 を感じながら食べてみましょう。			687
28	水	いわしのかばやきどん わかめときゅうりのあえもの けんちんじる	いわし かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	いわしは、魚へんに弱いと書きます。海から陸に 上がるとすぐに弱ってしまうからです。でも体を強 くしてくれる栄養はたっぷり含まれています。今 日はご飯の上のせて味わいましょう。			594
29	木	スパゲティミートソース れんこんとほうれんそうのサラダ やさしいスープ スイートポテト	ぶたにく ベーコン	チーズ ほうれんそう	にんじん ピーマン パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく れんこん コーン もやし はくさい しめじ	スパゲティ さとう あぶら あぶら	あぶら ドレッシング	今日は、給食センターになって、はじめて登場 する道具があります。配膳された給食を見て わかりますか？それは…「フォーク」です。 フォークを上手に使って、ミートソースで服を 汚さないように、スパゲティを食べましょう。			696
30	金	むぎごはん・えごまのふりかけ ますのしおやき ぶたにくとだいこんのもの チンゲンサイとあつあげのみそしる みかんゼリー	ます ぶたにく あつあげ みそ		にんじん いんげん チンゲンサイ	だいこん こんにやく えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	ふりかけ あぶら	今日のおふりかけには「えごま」という食べ物 が使われています。「ごま」に似た小さな種で す。えごまに含まれている油には、血液をサラ サラにして、病気の予防をする効果があるそ うです。			606

平均 624



★ 献立は食材などの都合により変更する場合があります。