10月 献立予定表

令和3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】 おもにからだをつくる		緑の食品【ビタミン・無機質】 おもにからだのちょうしをととのえる		黄の食品【炭水化物・脂質】 おもにエネルギーのもとになる		食べ物 ひとくち メモ	熱量(Kcal) 基準650
1	金	はちみつパン					パン		チリコンカンはアメリカの定番料理です。牛肉で作ることが多いですが、給食では豚肉を使っています。また、隠し味に、コーヒーやチョコレートを入れることもあるそうです。食べるときにチーズをかけたり、クラッカーを砕いて入れたり、パンにつけたり、食べ方もいろいろ楽しめます。	571
		チリコンカン	ぶたにく だいず ミックスビーンズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	マカロニ	あぶら		
		イタリアンサラダ	○		ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり コーン		ドレッシング		
		キャベツときのこのスープ	ウィンナー		ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ				
		グレープフルーツ				グレープフルーツ				
4	月	むぎごはん					こめ むぎ		ほっけの旬は7月～12月と長いですが、秋が一番おいしいと言われています。秋は産卵前で、脂がのっているからです。日本で一番ほっけがとれるところは北海道で、なんと国内でとれるほっけの99%が北海道でとれたものだそうです。	556
		ほっけのしおやき	ほっけ							
		ぶたにくとだいこんのにもの	○ ぶたにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		
		とうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ ねぎ				
5	火	ソースかつどん					こめ むぎ		今月の味めぐりは「福井県」です。海の幸もたくさんとれる県ですが、今日はご当地グルメのソースかつ丼や、福井県の家庭料理に欠かせない油揚げ(厚揚げ)などがでます。くわしくはお便りを見てくださいね！	697
			とりにく				こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
		せんぎりキャベツ	○			キャベツ				
		ぐだくさんじる 味めぐり(福井県)	あつあげ		にんじん あさつき	ごぼう こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
		くろごまプリン 新人戦応援メニュー					プリン			
6	水	しおやきそば	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	塩焼きそばはシンプルでさっぱりとした味つけなので、するする食べられますね。日本各地でもご当地グルメとして食べられていて、北海道北見市や石川県小松市の塩焼きそばが有名です。	553
		だいこんナムル	かまぼこ			だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
		はくさいとにくだんごのスープ	○ にくだんご		にんじん こまつな	しめじ はくさい				
		ミニドーナツ					ドーナツ(豆乳)			
7	木	こどもパン					パン		今年度初登場のポテトグラタンです。肌寒くなるこの季節にぴったりですね。給食センターで手作りのじゃがいもたっぷりのグラタン、味わって食べてくださいね。	619
		ポテトグラタン	ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルウ あぶら		
		とりささみのサラダ	○ とりにく			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
		ミネストローネ	ベーコン だいず		トマト いんげん	だいこん たまねぎ セロリ にんにく		あぶら		
8	金	カレーライス 目の愛護デー					こめ むぎ		10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目とまゆのように見えることから決まった日です。かぼちゃやにんじん、ブルーベリーなど、目に良いとされるビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物がたくさん入っていますよ。	760
			ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ルウ あぶら		
		かぼちゃとえだまめのサラダ	○		かぼちゃ	えだまめ きゅうり コーン		マヨネーズ		
		ブルーベリーヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		ブルーベリー	ぶどうゼリー ブルーベリーソース			
11	月	ちゅうかおこわ	やきぶた あぶらあげ	くきわかめ	にんじん	しいたけ たけのこ	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら	今月は中華のかみかみ給食です。おこわには茎わかめやたけのこなど、かみごたえのある食材が入っています。さらにもち米も入っているので、いつものごはんよりもちもち感があります。ほかにもしゅうまいを揚げたり、炒め物にじゃこを入れたり、かみごたえのあるメニューにしました。よくかんで食べましょう。	597
		あげしゅうまい	しゅうまい					あぶら		
		あおなのじゃこいため	○	ちりめんぼし	にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま あぶら		
		はるさめスープ かみかみ給食	なると			はくさい えのきたけ コーン ねぎ	はるさめ			
		かみかみグミ					ぶどうグミ			
12	火	キャロットロール					パン		根菜類とは、おもに根っこや地下の茎の部分を食べる野菜のことです。今日のスープには、ごぼう・にんじん・だいこんの3種類の根菜類が入っています。ちなみに、玉ねぎも入っていますが、玉ねぎは根ではなく葉の部分を食べる野菜なので、葉菜類のなかまです。	578
		カラフルオムレツ	たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリンピース	コーン	じゃがいも さとう			
		キャベツサラダ	○		パプリカ	キャベツ きゅうり カリフラワー		ドレッシング		
		こんさいスープ	ウィンナー		にんじん いんげん	ごぼう だいこん たまねぎ				
		オレンジ まごわやさしい給食 地産地消				オレンジ				
13	水	むぎごはん					こめ むぎ		「まごわやさしい」給食は、毎月1回取り入れています。「まごわやさしい」がそれぞれどの食材の頭文字か、わかってきたでしょうか？考えながら食べてみてください。	604
		さばのこうみやき	さば			ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま		
		じゃがいもとひじきのにもの	○ さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん		じゃがいも さとう	あぶら		
		ワインきのこのみそしる	あぶらあげ みそ		ほうれんそう	はくさい ワインきのこ えのきたけ ねぎ				
14	木	マーボーどうふどん					こめ むぎ		ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。	610
			ぶたにく とうふ みそ		グリンピース	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	かたくりこ	あぶら		
		ビーフンのあえもの	○ ハム		にんじん	きゅうり もやし	ビーフン 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 なると		チンゲンサイ	だいこん たまねぎ				
15	金	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら	ほうとうは山梨県の郷土料理です。山梨県は山地が多く、あまり米作りができませんでした。そこで、お米の代わりとして小麦粉から作るほうとうをよく食べていたそうです。具だくさんなので、栄養満点・うま味もたっぷりです。	633
		だいずとわかめのあえもの	だいず	わかめ		もやし きゅうり コーン		ごま ドレッシング		
		ほうとうじる	○ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ほうとう			
		ひとくちゼリー					ゼリー(りんご)			
18	月	まいたけごはん 十三夜給食	かまぼこ あぶらあげ		にんじん	まいたけ えだまめ	こめ さとう		十三夜は、十五夜の次に美しい月がみられる日です。豆や栗がとれる時期であることから、「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。今日は豆・豆製品を多く取り入れています。いくつあるかな？食べながら探してみてください。	607
		あげだしどうふ	あげだしどうふ		あさつき	だいこん	かたくりこ さとう	あぶら		
		はくさいのゆかりあえ	○		しそ	はくさい もやし				
		さつまいものごまみそしる	みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	さつまいも	ごま ごまあぶら		
		おつきみクレープ					クレープ(豆乳クリーム、ラフランス)			
19	火	そぼろパン					パン		鮭の旬は9月から11月です。今がちょうどおいしい時期ですね。鮭は川の上流で生まれ、川を下って海で過ごします。そして、自分が生まれた川に産卵のため戻ってくるのです。ちなみに鮭は、日本で一番多く食べられている魚だそうですよ。	684
		さけのパンこやき	さけ		パセリ		パンこ	マヨネーズ		
		レタスサラダ	○			レタス きゅうり カリフラワー		ドレッシング		
		ブラウンシチュー	とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ あぶら		
20	水	むぎごはん					こめ むぎ		松風焼きは、材料をまぜ、みそなどで味つけし、表面にごまをふって焼いて作ります。表面にしかごまをふっていないので、「裏がない正直な人になりますように」との願いを込め、お正月に食べるところもあります。	627
		まつかぜやき	とりにく ぶたにく みそ			たまねぎ しいたけ ねぎ	かたくりこ さとう	ごま		
		ごもくきんぴら	○ さつまあげ だいず		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		かきたまじる	たまご とうふ		ほうれんそう	えのきたけ	かたくりこ			
21	木	ミルクパン					パン		カルシウムは、みなさんの成長に欠かせないものです。カルシウムをしっかりとるために、給食では毎日牛乳がでています。しかし、それだけでは足りないので、ほかの食品からもとる必要があります。今日は鶏肉にチーズをのせて、カルシウムをプラスしました。	579
		とりにくのチーズやき	とりにく	チーズ	パセリ	しょうが にんにく				
		キャベツとコーンのソテー	○		ピーマン	キャベツ もやし コーン		あぶら		
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ	マカロニ			
22	金	ビビンバ					こめ むぎ		久しぶりのビビンバです。ビビンバは赤・黄・緑の食品をバランスよく食べることができます。赤は体をつくる、黄色は体のエネルギーになる、緑は体の調子を整える食べ物です。どの食品が何色かわかりますか？気になる人は、栄養士の先生に聞いてみてね。	626
			ぶたにく たまご		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
		わかめスープ	○ なると とうふ	わかめ		たまねぎ				
		フルーツあんにん				みかん パイナップル	あんにんどうふ			
25	月	にくどん					こめ むぎ		豚肉は、体をつくるもとになるタンパク質だけでなく、ビタミンB_1も多く含んでいます。ビタミンB_1は、疲れをとってくれるはたらきがあります。しっかり食べて、疲れた体を回復してあげましょう。	687
			ぶたにく		にんじん いんげん	しらたき たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら		
		ブロッコリーのおかかあえ	○ かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー コーン		ドレッシング		
		あおなのすましじる	こうやどうふ		こまつな	だいこん えのきたけ				
26	火	タンメン	ぶたにく なると			たまねぎ もやし キャベツ にんにく	ちゅうかめん	あぶら	りんごがおいしい季節になってきましたね。りんごの食べごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。	594
		ぎょうざフライ	ぎょうざ					あぶら		
		やさいのちゅうかあえ	○		にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
		りんご				りんご				
27	水	むぎごはん					こめ むぎ		切り干し大根は、煮ものやあえものにすることが多いですが、今日は炒めものにしました。トウバンジャンを入れてピリ辛にしています。食欲をそそる味つけで、 ごはんにもよく合います。	607
		ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう かたくりこ			
		きりぼしだいこんのピリからいため	○ ぶたにく		にら	きりぼしだいこん もやし にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら		
		はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい しめじ				
28	木	キムチチャーハン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キムチ ねぎ	こめ	あぶら ごまあぶら	おみそ汁などに入っているわかめは葉の部分、くきわかめは名前のとおりくきの部分です。食物せんいを多く含んでいて、おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。	558
		くきわかめのあえもの		くきわかめ		キャベツ もやし		ドレッシング		
		ちゅうかふうたまごスープ	○ たまご		あさつき	たまねぎ だいこん しいたけ	かたくりこ			
		ぶどうヨーグルト		ヨーグルト						
29	金	ハロウィンパン ハロウィン給食					パン クッキー(いちご)		ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃでつくるランタン、「ジャック・オー・ランタン」は有名ですね。子どもたちは「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないといたずらするぞ！）」と言いながら近所をまわり、お菓子をもらいます。給食でもハロウィン気分を味わってください♪	752
		チキンのトマトソース	とりにく		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう			
		むらさきいものポテトサラダ	○		にんじん	コーン えだまめ	じゃがいも むらさきいも	マヨネーズ		
		ハロウィンスープ	かまぼこ		ブロッコリー	たまねぎ キャベツ				
		ミニチョコレート					チョコレート			
									平均	624

＊献立は材料等の都合により変更する場合があります。