



献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群			主にエネルギーとなる食品群			熱量 (kcal) 基準 830	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	食べ物ひとくちメモ				
2	月	麦ごはん さけのレモンだれ 玉目きんぴら じゃがいものみそ汁	○	さけ だいたい あぶらあげ	いんじん いんげん	レモン ごぼう えのきたけ	こめ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	給食には大豆がよく出ます。それは大豆が栄養たっぷりです。大豆はたんぱく質が豊富で、ビタミンEも豊富です。大豆をよき組み合わせで食べると、満腹感がえられます。			752	
3	火	はちみつパン ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト かぶとトマトのスープ オレンジ	○	ツナ ウィンナー ベーコン	チーズ ほうれんそう トマト	ほうれんそう たまねぎ パセリ セロリ オレンジ	たまねぎ たまねぎ じゃがいも セロリ キャベツ	さとう さとう じゃがいも あぶら	かぶは春と秋の2回、旬の季節があります。秋のかぶは甘みがあって、春のかぶには比べて少し苦みがあります。今日はトマトやいんげん、セロリ、キャベツ、しめじなどの野菜をまわしてスープにしました。			790	
4	水	セルフ煮カツ丼 あおなごま和え なるとのすまし汁 レモンソーダゼリー	○	ぶたにく たまご なると	いんじん あさつき わかめ	たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん	こめ パン さとう	あぶら ごま	ごはんの上に揚げたお肉と卵の具をかけて、煮カツ丼にして食べましょう。スポーツの秋、明日は中学校の新人戦もあります。食事・運動・休養の3つを意識して、元気な体を作りましょう。			894	
5	木	カレーミートグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	○	ぶたにく ウィンナー	チーズ トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん	さとう マカロニ ルー ドレッシング	あぶら ルー	カレーミートグラタンは、新メニューです。チーズをたっぷりのせて、こんがり焼きます。寒くなると、温かい料理がうれしいですね。			797	
6	金	あんかけ焼きそば かんでんの和え物 チョコマフィン	○	ぶたにく ハム たまご	いんじん チンゲンサイ かんてん きゅうり	しょうが たまねぎ だいこん	さとう かたくり ドレッシング	あぶら あぶら	和え物に入っている透明な食べ物は「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なため、健康食品として人気があります。			854	
10	火	しよくパン 一食用ブルーベリージャム ますのパン焼き ほうれんそうのソテー ベジタブルチャウダー	○	ます ベーコン ウィンナー		パセリ ほうれんそう カリフラワー たまねぎ	ハセリ パン マヨネーズ あぶら ルー	今日は「目の愛護デー」です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？目の悪い野菜は目の健康に良い食品とされています。今日はほうれん草やいんじん、プロックリーなどを使用した献立です。			876		
11	水	肉丼 わかめときゅうりの酢の物 大根のみそ汁 きついかみかん	○	ぶたにく わかめ あぶらあげ	いんじん きぬさや わかめ	しょうが たまねぎ だいこん	さとう さとう しめじ みかん	あぶら ごま	秋から冬にかけて手軽においしく食べられる果物がみかんです。今日は野菜たっぷりのみかんです。種類はあまやかしや、2個食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。			743	
12	木	タンメン 煮たまご プロックリーとツナの和え物 チーズドック	○	ぶたにく たまご ツナ	いんじん チンゲンサイ チーズ	しょうが たまねぎ だいこん	さとう さとう ドレッシング チーズドック	あぶら あぶら	少しづつ寒くなってきて、温かい種類がおいしい季節になりました。今日は野菜たっぷりのみかんです。種類はあまやかしや、2個食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。			747	
13	金	麦ごはん 松風焼き れんこんの甘辛炒め あおなごま和え	○	とりにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ いんじん	しょうが たまねぎ れんこん だいこん	さとう かたくり さとう	ごま あぶら	れんこんは蓮の花の茎です。れんこんは泥の中で育つため、空気を取り込むために穴が開いています。穴がたかさんしているのが、あまやかし（長えび）の共通点で、あまやかしはよく噛まずに食べると消化不良になるので、気を付けましょう。			766	
16	月	玄米ごはん ぶたにくとごぼうの揚げ煮 野菜の塩昆布和え 豆乳汁	○	ぶたにく ごぼう みそ	いんじん ごぼう	ごぼう キャベツ きゅうり	こめ かたくり さとう	あぶら ごま ごまあぶら	甘くておいしいももは、おなかの調子を整える食物繊維と、腸胃刺激に効果のあるビタミンCがたっぷり入っています。今日は豆乳汁にしてみました。			782	
17	火	ミルクパン チキンのカレー焼き レタスサラダ 一食用ドレッシング ポトフ みかんゼリー	○	とりにく たまご ウィンナー	いんじん いんげん	しょうが レタス たまねぎ キャベツ	さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	あぶら あぶら	食品の栄養素の中には、水に溶けだすものがあります。野菜スープのように汁にすると、食品の栄養素と野菜がスープに溶け込み、栄養満点になります。寒い季節は、具沢山の汁がおすすめです。			786	
18	水	たこ飯 レバーの甘辛だれ ポテトサラダ かす汁	○	たこ レバー さけ	いんじん いんげん	しいたけ しょうが コーン	こめ かたくり じゃがいも	あぶら あぶら マヨネーズ	全国味めぐり給食、今月は兵庫県です。味めぐりでは様々な果物の珍しい食材をよく使いますが、今日は給食では初めての「たこ」を使用します。詳しくはお便りを読んでね。			862	
19	木	ことうパン イカのチリソース もやしのナムル ワンタンスープ りんご	○	いか たまご ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ いんじん	★たまねぎ もやし たまねぎ りんご	さとう さとう さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	りんごを切る時、黄色い側の「みつ」が入っているのがあまやかしです。このみつとは何でしょうか？たっぷり目を溶かしたリンゴの蜜が、りんごに染み渡ります。その栄養がたっぷり集まったものですね。			788	
20	金	カレーライス キャベツとコーンのソテー ぶどうのババロア	○	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ いんじん トマト ピーマン	しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ	じゃがいも あぶら ルー あぶら	あぶら ルー	みなさんはおうちで料理を作ってお手伝いをしていますか？カレーはかんたんに作ることでできる料理の一つでもあります。ぜひおうちでも作ってみたい。家庭によって味が違って、おもしろいかもしれません。おうちの味に聞いてみましょう！			854	
23	月	麦ごはん のりふりかけ かぼちゃコロッケ 白菜のおかか和え おでん汁	○	のり かつおぶし さつまあげ	かぼちゃ ごま いんじん	たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら さとう	おでんがおいしい季節になりました。給食でおでんは、具材を少し小さめに切ってください。味がよくして、汁までおいしいのでおすすめです。			770	
24	火	ガバオライス フォーのスープ フルーツ&ゼリー	○	ぶたにく たまご	いんじん ピーマン あかパプリカ チンゲンサイ	★たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ はくさい ★ねぎ みかん	こめ さとう フォー ごまあぶら	あぶら あぶら ごまあぶら	ガバオライスはタイ料理で、パプリカで炒めたごはんという意味です。ナプラーという魚から作られる旨味のような調味料を使っています。			884	
25	水	きなこ揚げパン マカロニサラダ ★おだんごスープ プレーンヨーグルト	○	きなこ にくだんご	ヨーグルト かんてん	あかパプリカ いんじん プロックリー	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン さとう マヨネーズ じゃがいも バター	あぶら あぶら マヨネーズ バター	10月27日から11月9日は「読書週間」です。今年度も「図書給食」として、本に出てくる料理を紹介いたします。第1回は、小学生向けの「おだんごスープ」です。バターは風味が分かりますか？			823
26	木	★カレーうどん おさつナゲット 大豆とまわかめの和え物 ひとりごせり	○	ぶたにく たまご だいたい	いんじん ごま ★いんじん	たまねぎ ★たまねぎ もやし きゅうり	うどん さつまもち こめ さとう	あぶら あぶら マヨネーズ ドレッシング ごま	2日連続の「図書給食」、今日は中学生向けの「おだんごスープ」です。おだんごは油揚げにお豆腐がふわっとみ込んで、体がぽかぽかしたカレーうどんです。			860	
27	金	豆五目ごはん しやもも大根のそぼろ煮 豆腐とわかめのすまし汁 麦ごはん	○	だいず しやも とりにく 豆腐	いんげん あおのり ★いんじん	まいたけ だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう かたくり	あぶら あぶら あぶら	今夜は十三夜で、先月の十五夜に次いでいよいよお月様が見える夜です。この時期は、栗や豆が収穫の時期を迎えるので、栗や豆や月見もおすすめです。みなで収穫の秋を喜びましょう。			768	
30	月	さばのおろしだれ 切干大根のピリ辛炒め 小松菜のみそ汁	○	さば ぶたにく 豆腐	しょうが いんじん にんにく	だいこん たまねぎ ★たまねぎ しめじ	こめ さとう さとう かたくり	あぶら ごまあぶら	ごはんはパンやめんから比べて、消化吸収もゆっくりなので腹持ちがよいです。またごはんは脂肪が少なく、塩分も入っていないので健康的な主食です。和食にも洋食にも中華にも合うごはんを食べてみましょう。			858	
31	火	ハロウィンパン マーメイドチキン グリーンサラダ パンパキンスープ グレープフルーツ	○	とりにく ベーコン	いんじん プロックリー	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン オレঞ্জマーマレード ドレッシング バター	あぶら ルー	ハロウィンは外国の行事で日本ででもコスプレなどをして楽しみます。かぼちゃを顔の形にくりぬいたかぼちゃジャック・オー・ランタンは、かぼちゃの味があるそうです。給食でもかぼちゃを使ったスープを出しますよ。			993	

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。 平均 821

* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。



給食にほぼ毎日使われている野菜といえば何でしょう？そう、正解は「にんじん」です。にんじんなどの緑黄色野菜は、「βカロテン」を多く含み、そのβカロテンは体内で「ビタミンA」に変わります。ビタミンAは目の動きを良くしてくれる栄養です。ビタミンAの多い食材を積極的にとりましょう。.....➡

