10月 献立予定表

令和6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	火	ミルクパン	○					パン		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、春のかぶに比べると少し歯ごたえがあります。今日はかぶやトマト、いんげん、セロリ、キャベツ、しめじなどのたくさんの野菜を入れてスープにしました。	562
		ほうれんそうオムレツ		ツナ たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ	さとう			
		ジャーマンポテト		ウィンナー		バセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		かぶとトマトのスープ		ぶたにく		トマト いんげん	セロリ かぶ ぶなしめじ キャベツ	さとう	あぶら		
		オレンジ					オレンジ				
2	水	むぎごはん	○					こめ むぎ		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。穴がたくさんあいているので、先がよく見えて「先の見通しがきく」という意味から縁起の良い食べ物と言われています。	651
		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		
		れんこんサラダ			ひじき	にんじん こまつな	れんこん コーン		ドレッシング		
		とうにゅうじる		とりにく とうにゅう みそ			ごぼう はくさい ねぎ	さつまいも			
3	木	きつねうどん	○					うどん		きつねうどんの「きつね」とは何のことでしょうか？正解は「油あげ」のことです。きつねの好物が油あげだという説があり、油あげがきつねの姿に似ているなど、様々な言い伝えがあります。	603
				ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ				
		きびなご		きびなご					あぶら		
		ちぐさあえ		ハム		こまつな にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし	さとう	ごまあぶら		
		はちみつレモンゼリー						ゼリー（はちみつレモン）			
4	金	むぎごはん	○					こめ むぎ		スポーツの秋がやってきました。来週の10月9日には中学校の新人戦もあります。食事・運動・睡眠の3つを意識して、元気な体を作りましょう。今日は、新人戦応援メニューで、チキンカツを手作りしました。みそだれをかけて食べましょう。	607
		チキンカツ みそだれ		とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
				みそ				さとう	ごま		
		キャベツのしおこんぶあえ 新人戦応援メニュー			しおこんぶ		キャベツ きゅうり		ごまあぶら		
		ほしなるとのすましじる		ほしがたなると		にんじん あさつき	だいこん えのきたけ				
7	月	ガパオライス	○					こめ むぎ		ガパオライスはタイ料理で、「バジルで炒めたごはん」という意味です。ナンプラーという魚から作られる醤油のような調味料を使って味つけしています。	685
				ぶたにく		にんにん ピーマン あかパプリカ バジル	たまねぎ ★にんにく	さとう	あぶら		
		フォーのスープ		とりにく		にら	しょうが にんにく はくさい えのきたけ ねぎ	フォー	ごまあぶら		
		フルーツジュレ					みかん	ゼリー（アセロラ、レモン） ナタデココ			
8	火	チーズパン	○		チーズ			パン		チャウダーは魚介類や野菜、ベーコンを入れて煮込んだスープです。今日は、にんじん、たまねぎ、コーン、グリンピースなど野菜をたっぷり入れた「ベジタブルチャウダー」です。	607
		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			
		レタスサラダ（いっしょくようドレッシング）					レタス きゅうり カリフラワー				
									ドレッシング		
		ベジタブルチャウダー		ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ コーン		ルウ		
9	水	あんかけ焼きそば	○					ちゅうかめん		杏仁豆腐の「アンニン」は、中国で杏子の種のことをいいます。杏子の種を粉にしたものを使った薬膳料理が発祥とされ、牛乳を固めてできる豆腐のような見た目や食感も特徴的です。	635
				ぶたにく		★にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら		
		だいずとじゃがいもののりしお		だいず	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら		
		フルーツアンニン					みかん	あんにんどうふ ゼリー（ぶどう）			
10	木	セルフオムライス 図書給食（給食室の日曜日）	○	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	こめ	あぶら	みなさんは、本の中に登場する料理やお菓子を食べてみたいと思ったことはありませんか?10月27日から11月9日の「読書週間」にちなみ、今年度も「図書給食」として、本に出てくる料理を紹介します。今日は、第1回目として、小学生向けの本「給食室の日曜日」に登場する「オムライス」を作りました。チキンライスの上に卵をのせておいしく食べましょう。	641
				たまご							
		いっしょくようケチャップ									
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり		ドレッシング		
		こめこマカロニスープ		ウィンナー			だいこん ぶなしめじ キャベツ	こめこマカロニ			
		とうにゅうプリン						とうにゅうプリン			
11	金	むぎごはん	○					こめ むぎ		おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。味がよくしみて、汁までおいしくいただけます。	608
		さばのこうみやき		さば			しょうが にんにく ★ねぎ	さとう			
		はくさいのおかかあえ		かつおぶし	くきわかめ		はくさい もやし	さとう			
		おでんじる		さつまあげ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
15	火	はちみつパン	○					パン		「マリネ」という言葉は、フランス語で「ひたす」という意味です。酢・油・香辛料、野菜を混ぜた中に魚や肉などを浸した料理のことをいいます。このマリネの調味液に浸すことで、魚や肉のくさみが取れて、さっぱりとしたおいしい味になります。	580
		しろみざかなのマリネ		ホキ		バセリ	しょうが ★にんにく たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら		
		きのこペンネソテー		ベーコン		ほうれんそう	★にんにく たまねぎ マッシュルーム	ペンネマカロニ	あぶら		
		やさいスープ				いんげん	だいこん キャベツ	さつまいも			
		りんご					りんご				
16	水	むぎごはん	○					こめ むぎ		高野豆腐は、偶然から生まれた食べ物だといわれています。和歌山県の高野山で食事作りを担当していた若いお坊さんが、冬の寒い夜、豆腐を外に落としてしまいました。翌日凍っていたので試しに食べてみたところ、おいしかったことから、広く食べられるようになったという説があります。	580
		やさいふりかけ		ふりかけ							
		こうやどうふのたまごとじ		ぶたにく こうやどうふ たまご		あさつき	たまねぎ	さとう	あぶら		
		きりぼしだいこんのごまマヨあえ		とりにく	のり	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		マヨネーズ ごま		
		あおなのみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ				
17	木	まめごもくごはん 十三夜給食	○	だいず あぶらあげ		いんげん	まいたけ	こめ さとう	あぶら	10月15日は十三夜でした。この日は、先月の十五夜に次いできれいなお月様が見える夜といわれています。この時期は、豆が収穫を迎えるので、別名「豆名月」ともいわれます。みんなで収穫の秋を喜びましょう。	617
		ししゃものカレーあげ		ししゃも				かたくりこ こめこのてんぷらこ	あぶら		
		さといもとだいこんのそぼろに		とりにく		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう かたくりこ	あぶら		
		じゃがもちだんごのおつきみじる		とうふ			たまねぎ ねぎ	おじゃがもち（かぼちゃ）			
18	金	セルフやきそばパン	○					パン		今日の給食は、セルフ焼きそばパンです。コッペパンの間にじょうずに焼きそばを挟んで食べましょう。焼きそばは中華料理のようですが、本場の中国では、麺を揚げてあんをかけた「かた焼きそば」が一般的です。ソース味の焼きそばは、日本で生まれた料理です。	664
				ぶたにく		★にんじん	もやし キャベツ	ちゅうかめん	あぶら		
		やさいのナムル				★にんじん こまつな	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		タンタンスープ		ぶたにく とうふ みそ		チンゲンサイ	にんにく しょうが だいこん		あぶら ごまあぶら ごま		
		ぶどうゼリー						ゼリー（ぶどう）			
21	月	げんまいごはん	○					こめ げんまい		今日は、「かみかみ給食」です。玄米は、収穫したお米のモミの部分（皮）だけをとり除いたものです。少しかたいですが、いつもの白米よりも、食物繊維やビタミンB1など栄養素がたっぷりです。よく噛んで、しっかり食べましょう。	608
		とりにくとごぼうのあまからいため		とりにく		にんじん えだまめ	しょうが ごぼう コーン	かたくりこ さとう	あぶら		
		かぶのゆかりあえ かみかみ給食					かぶ キャベツ ゆかり				
		ワインきのこのみそしる		あぶらあげ みそ		あさつき	★ワインきのこ はくさい たまねぎ				
22	火	あきいろマーボーどん	○					こめ むぎ		秋の味覚の1つである「きのこ」は、ビタミンDが多く含まれていて骨を強くする働きがあるといわれています。今日の麻婆豆腐にはしめじを入れています。また赤パプリカは、秋の紅葉をイメージしています。	609
		きゅうりとわかめのすのもの		ぶたにく とうふ みそ		あかパプリカ	しょうが ★にんにく たまねぎ ★ねぎ ぶなしめじ	かたくりこ	あぶら		
		にらたまスープ			わかめ		きゅうり もやし		さとう		
		みかん		たまご		にら ★にんじん	だいこん		かたくりこ		
							みかん				
23	水	きなこあげパン	○	きなこ				パン さとう	あぶら	きなこは、大豆を煎って粉にしたものです。大豆には、たんぱく質や食物せんい、鉄分がたくさん含まれています。筋肉をつくるもとになるほか、歯や骨をじょうぶにしたり、貧血予防に効果があります。	654
		ミートボールのトマトに		ミートボール ミックスビーンズ		トマト バセリ	★にんにく たまねぎ カリフラワー		あぶら		
		ポトフ		ウィンナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
		ひとくちりんごゼリー						ゼリー			
24	木	むぎごはん	○					こめ むぎ		鮭は、秋から冬にかけて産卵のために主に北側の川に向かってのぼっています。この産卵をひかえた時期は、脂がのっておいしいといわれています。今日は、旬の鮭をレモン風味のさわやかな味つけにしました。	565
		さけのレモンソースやき		さけ みそ			レモンかじゅう	さとう			
		だいずとひじきのにもの まごわやさしい給食		とりにく だいず ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら		
		さつまいものみそしる		みそ			たまねぎ ぶなしめじ ★ねぎ	さつまいも	ごま		
25	金	タンメン	○					ちゅうかめん		少しずつ涼しくなってきて、温かい麺類がおいしい季節になりました。今日は野菜たっぷりのタンメンです。麺類はスルスルと食べやすいですが、しっかりよく噛むことを意識して味わって食べましょう。	576
				ぶたにく なると		★にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ		あぶら		
		にたまご		たまご				さとう			
		いとかんてんのあえもの		ハム	いとかんてん		だいこん きゅうり きパプリカ		ドレッシング		
		いちごヨーグルト			ヨーグルト						
28	月	むぎごはん	○					こめ むぎ		つみれは、団子状の練り製品で、おでんの具になったり、汁物に入れたりします。今日の給食は、カルシウムが多いいわしのつみれ汁です。しっかり食べて強い骨や歯をつくりましょう。	551
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
		コールスローサラダ					キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		いわしのつみれじる		いわしつみれ		にんじん	だいこん はくさい みつば				
29	火	バターチキンカレー 図書給食（サンドイッチクラブ）	○					こめ むぎ		今日は、第2回目の図書コラボ給食で、小学生向けの本の『サンドイッチクラブ』に登場する「バターチキンカレー」をメインにしました。実は、題名にあるサンドイッチはこの本に登場しません。タイトルの理由が気になる人は、ぜひ一度本を手に取ってみてください。	728
				とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト	★にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら バター カレールウ		
		ブロッコリーのしおこうじいため		ウィンナー		にんじん ブロッコリー	だいこん カリフラワー		ごまあぶら		
		ぶどうのババロア			ぎゅうにゅう			ババロア ゼリー（ぶどう）			
30	水	むぎごはん	○					こめ むぎ		いかには、筋肉や血液のもとととなるたんぱく質がたくさん含まれています。また、肝臓の働きを助けるタウリンも多く含まれています。今日は、いかをピリ辛のチリソースで和えました。	600
		いかのチリソース		いか			★にんにく ねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		
		かいそうサラダ			かいそうミックス	にんじん みずな	コーン きゅうり		ドレッシング		
		ワンタンスープ		ぶたにく なると		チンゲンサイ	たまねぎ	ワンタン	あぶら		
31	木	こくとうパン	○					パン		ハロウィンは外国の行事で、日本でも毎年楽しまれています。かぼちゃを顔の形にくりぬいたかざり「ジャック・オー・ランタン」は魔よけの意味があるそうです。給食では、かぼちゃのデザートが登場します。	627
		とりにくのハニーマスタードやき		とりにく				はちみつ	マヨネーズ		
		グリーンサラダ				ブロッコリー えだまめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		コーンスープ ハロウィン給食			ぎゅうにゅう	バセリ	たまねぎ コーン		ルウ あぶら		
		かぼちゃプリン						かぼちゃプリン			
										平均	616

＊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。
＊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。
＊給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。

読書週間 × 給食

図書コラボ給食は、10月と11月に4回実施します。