10月 献立予定表

令和6年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	食べ物ひとくちメモ	熱量 Kcal 基準 830
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。	720
		ほうれん草オムレツ		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		パセリ	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	麦ごはん	○					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。	833
		松風焼き		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		
		豆乳汁		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や、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。	729
				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				
		きびなごのカリカリ揚げ		きびなご					あぶら		
		千草和え		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		
		チーズドック			チーズ			チーズドック			
4	金	麦ごはん	○					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。	785
		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		
		キャベツの塩こんぶ和え（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		
		星なるとのすまし汁		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。	899
				ぶたにく		にんじん 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。	819
		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（一食用ドレッシング）					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。	734
				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		
		大豆とじゃがいもののり塩		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。	801
				たまご							
		一食用ケチャップ									
		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		
		米粉マカロニスープ		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			
		豆乳プリン						とうにゅうプリン			
11	金	麦ごはん	○					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。	818
		さばの香味焼き		さば			しょうが にんにく ★ねぎ	さとう			
		白菜のおかか和え		かつおぶし	くきわかめ		はくさい もやし	さとう			
		おでん汁		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。	753
		白身魚のマリネ		ホキ		パセリ	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		
		野菜スープ				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	麦ごはん	○					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。	747
		野菜ふりかけ		ふりかけ							
		高野豆腐の卵とじ		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		
		切り干し大根のごまマヨ和え		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		
		青菜のみそ汁		あぶらあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ				
17	木	豆五目ごはん（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。	831
		しじゃものカレー揚げ		ししゃも				かたくりこ こめこのてんぷらこ	あぶら		
		里芋と大根のそぼろ煮		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月見汁		とうふ			たまねぎ ねぎ	おじゃがもち（かぼちゃ）			
18	金	セルフ焼きそばパン	○					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1つですが、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。	791
				ぶたにく		★にんじん	もやし キャベツ	ちゅうかめん	あぶら		
		野菜のナムル				★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	玄米ごはん	○					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。	782
		鶏肉とごぼうの甘から炒め		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		
		かぶのゆかり和え（かみかみ給食）					かぶ キャベツ ゆかり				
		ワインきのこのみそ汁		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	秋色マーボー丼	○					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。	789
		きゅうりとわかめの酢の物		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	きなこ揚げパン	○	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。	786
		ミートボールのトマト煮		ミートボール ミックスビーンズ		トマト パセリ	★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			
		ーロリんごゼリー						ゼリー			
24	木	麦ごはん	○					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きます。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。	743
		さけのレモンソース焼き		さけ みそ			レモンかじゅう		さとう		
		大豆とひじきの煮物（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
		さつまいものみそ汁		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。	677
				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		
		煮卵		たまご					さとう		
		糸寒天の和え物		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	麦ごはん	○					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。	715
		豚肉のしょうが炒め		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		
		いわしのつみれ汁		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。	956
				とりにく		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		
		ブロッコリーの塩こうじ炒め		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	麦ごはん	○					こめ むぎ		いかには、筋肉や血液のも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。	780
		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		
		海そうサラダ			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	黒糖パン	○					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。	816
		鶏肉のハニーマスタード焼き		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	パセリ	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		787

＊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。