

# 10月



## 献立予定表



令和7年度  
山梨市学校給食運営協議会  
小学校・中学校

| 日  | 曜日 | 献立名                | 赤のなかま<br>【主に体をつくるものになる食品】                                                         |                        | 緑のなかま<br>【主に体の調子をととのえるものになる食品】 |                             | 黄色のなかま<br>【主にエネルギーのもとになる食品】 |                |  | 熱量<br>(Kcal)<br>基準<br>小650                                                                                                                                                             | 熱量<br>(Kcal)<br>基準<br>中830 |     |
|----|----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----|
|    |    |                    | たんぱく質                                                                             | 無機質                    | ビタミン・無機質                       |                             | 炭水化物                        | 脂質             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    |                    | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                                              | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜<br>果物          | 5群<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖       | 6群<br>油脂       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | 主食・主菜・副菜・しる物       |  |                        |                                |                             |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 1  | 水  | むぎごはん              | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             | れんこん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ      | こめ むぎ          |                                                                                     | 今日は、れんこんのつくねを給食センターで手作りしました。鶏ひき肉に細かく刻んだれんこんを入れてい<br>ます。れんこんのシャキシャキした食感を味わって食べま<br>しょう。                                                                                                 | 573                        | 730 |
|    |    | れんこんのつくね           |                                                                                   | とりにく                   |                                | キャベツ きゅうり もやし               | かたくりこ                       |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | いとかまとやさいのあえもの      |                                                                                   | いとかまぼこ                 | にんじん                           |                             |                             | ごま ドレッシング      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | おふのみそしる            |                                                                                   | あぶらあげ みそ               |                                | ぶなしめじ ねぎ だいこん               | ふ                           |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 2  | 木  | マーボーラーメン           | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ           | ちゅうかめん         |                                                                                     | 今日は、初登場の「マーボーラーメン」です。中華料理<br>には片栗粉でとろみをつけた「あん」の料理がたくさん<br>あります。これは、昔中国の行人が船で移動する<br>とき、揺れる船の上でも汁がこぼれないようにするために<br>生まれたそうです。                                                            | 690                        | 756 |
|    |    | にたまご               |                                                                                   | ぶたにく みそ とうふ            | にんじん にら                        |                             | さとう かたくりこ                   | あぶら ごまあぶら      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | かいそうサラダ            |                                                                                   | たまご                    |                                | レタス きゅうり                    | さとう                         | ドレッシング         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ひとくちパインゼリー         |                                                                                   |                        |                                |                             | ゼリー（パインアップル）                |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 3  | 金  | むぎごはん              | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             | しょうが にんにく あさつき              | こめ むぎ          |                                                                                     | 「マリネ」という言葉は、フランス語で「ひたす」とい<br>う意味です。酢・油・香辛料、野菜を混ぜた中に魚や肉<br>などを浸した料理のことをいいます。このマリネの調味<br>液に浸すことで、魚や肉のくさがみが取れて、さっぱりと<br>したおいしい味になります。                                                     | 595                        | 723 |
|    |    | しろみぎかなのわふうマリネ      |                                                                                   | ホキ                     |                                | にんじん たまねぎ                   | かたくりこ さとう                   | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | だいこんとさといものにも       |                                                                                   | ぶたにく さつまあげ             | こんぶ                            | にんじん いんげん                   | さといも さとう                    | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | こまつなのみそしる          |                                                                                   | あぶらあげ みそ               | こまつな                           | ぶなしめじ                       |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 6  | 月  | あきのいろどりごはん         | ○                                                                                 | とりにく                   | ぎゅうにゅう                         | にんじん                        | しいたけ                        | こめ さつまいも さとう   | あぶら                                                                                 | 十五夜は、「中秋の名月」とも言われ、1年で最も月が<br>きれいに見えることから昔から月を眺める風習がありまし<br>た。また、農作物の収穫時期でもあるため、季節の野菜<br>や果物などをお供えし、収穫に感謝します。                                                                           | 605                        | 773 |
|    |    | さけのみそこみやき          |                                                                                   | さけ みそ                  |                                | しょうが にんにく ねぎ                | さとう                         | ごま             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | もやしのいそかあえ          |                                                                                   |                        | のり                             | もやし きゅうり                    | さとう                         |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | じゃがもちだんごじる         |                                                                                   | あぶらあげ                  | ほうれんそう                         | ぶなしめじ                       | おじゃがもちボール（かぼちゃ）             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 7  | 火  | おつきみゼリー            | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | おつきみゼリー（みかん）   |                                                                                     | 大根は水分がたっぷりあって甘みもあり、ビタミンCや<br>でんぶの消化を助けるアミラーゼが含まれています。<br>煮物にしたり、そのままおろしたりして食べますが、今<br>日はサラダにしています。おいしくいただきますしよ。                                                                        | 592                        | 728 |
|    |    | こどもパン              |                                                                                   |                        |                                |                             | パン                          |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ポテトのピザやき           |                                                                                   | ウインナー                  | チーズ                            | ピーマン パセリ                    | たまねぎ コーン                    | じゃがいも さとう      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | だいこんサラダ            |                                                                                   |                        |                                | だいこん きゅうり きパプリカ             |                             | ドレッシング         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 8  | 水  | ミートボールスープ          | ○                                                                                 | にくだんご                  |                                | にんじん                        | たまねぎ はくさい                   |                |                                                                                     | 秋の味覚の1つである「きのこ」は、ビタミンDが多く含<br>まれていて骨を強くする働きがあるといわれています。<br>牛乳などのカルシウムの多い食品と一緒に摂取すること<br>で、より丈夫な骨が作られます。                                                                                | 571                        | 735 |
|    |    | むぎごはん              |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         |                             | こめ むぎ                       |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | とりにく とごぼうのあまからいため  |                                                                                   | とりにく                   | にんじん いんげん                      | ごぼう                         | かたくりこ さとう                   | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | やさいのゆかりあえ          |                                                                                   |                        | ゆかり（しそ）                        | もやし キャベツ                    |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 9  | 木  | ワインきのこのみそしる        | ○                                                                                 | あぶらあげ みそ               |                                | あさつき                        | はくさい たまねぎ ★ワインきのこ           |                |                                                                                     | 10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にす<br>ると、目とまゆのように見えることから決まった日で<br>す。目に良いとされる小松菜やにんじんなどの色の濃い<br>野菜にはビタミンAが多く、ブルーベリーにはアントシ<br>アニンが多く含まれます。                                                    | 616                        | 738 |
|    |    | ごもくうどん             |                                                                                   | とりにく あぶらあげ             |                                | にんじん こまつな                   | はくさい ぶなしめじ ねぎ               | うどん            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ちくわのいそべあげ          |                                                                                   | ちくわ                    | あおのり                           |                             | だいこん きゅうり キャベツ              | かたくりこ こめこてんぷらこ | あぶら                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | キャベツのあまずあえ         |                                                                                   |                        |                                |                             |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 10 | 金  | ブルーベリーゼリー          | ○                                                                                 |                        |                                |                             |                             | ゼリー（ブルーベリー）    |                                                                                     | 今日のカレーライスは、鶏肉をにんにくやしょうが、チ<br>リパウダー、カレー粉等の下味をつけて、オーブンで<br>じっくりと焼いています。その後、大きな釜でカレー<br>の材料と一緒に煮込みます。愛情たっぷりのカレーライ<br>スをおいしくいただきますしよ。                                                      | 652                        | 880 |
|    |    | チキンカレーライス          |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | こめ むぎ          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ベーコンとやさいのソテー       |                                                                                   | とりにく                   | スキムミルク                         | にんじん                        | たまねぎ しょうが ★にんにく             | あぶら カレールウ      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | フルーツのヨーグルトあえ       |                                                                                   | ベーコン                   |                                | にんじん ブロッコリー                 | カリフラワー                      | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 14 | 火  | セルフメンチカツサンド        | ○                                                                                 | メンチカツ                  | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | パン             |                                                                                     | りんごを切ると、黄色の濃い部分「みつ」が入っている<br>ものがありますね。この「みつ」は何でしょうか？ た<br>っぷりの日を溶びたりんごの葉に甘味成分が作られ、りん<br>ごの実に送られます。この甘味成分がたくさん集まり<br>「りんごのみつ」となります。                                                     | 581                        | 743 |
|    |    | コールスローサラダ          |                                                                                   |                        |                                | ブロッコリー                      | カリフラワー キャベツ コーン             |                | ドレッシング                                                                              |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | かぶのポトフ             |                                                                                   |                        |                                | にんじん                        | かぶ キャベツ                     |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | りんご                |                                                                                   |                        |                                | りんご                         |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 15 | 水  | むぎごはん              | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             | しょうが ねぎ                     | こめ むぎ          |                                                                                     | 秋に旬を迎える鯖は、脂がのっけていてとてもおいしく<br>栄養も豊富です。魚の脂は、DHA（ドコサヘキサエン<br>酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）がたくさん含ま<br>れているので、脳の発育や血液の働きをよくするといわ<br>れています。                                                             | 628                        | 836 |
|    |    | さばのしょうがに           |                                                                                   | さば                     |                                |                             | さとう                         |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ごもくきんぴら            |                                                                                   | だいず さつまあげ              | にんじん いんげん                      | ごぼう にんにく                    | さとう                         | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | キャベツのみそしる          |                                                                                   | あぶらあげ みそ               |                                | たまねぎ キャベツ ぶなしめじ             |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 16 | 木  | スパゲティーミートソース       | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | スパゲティー         | あぶら                                                                                 | パスタに欠かせないトマトは、最初は見て楽しむので<br>食べるものではありませんでした。その後トマトが食用<br>に改良され、パスタとトマトの組み合わせのおいさに<br>気づいたイタリアで広まり、それが各地に広がったそう<br>です。                                                                  | 576                        | 699 |
|    |    | グリーンサラダ            |                                                                                   | ぶたにく                   |                                | トマト ピーマン                    | ★にんにく セロリ たまねぎ              | さとう            | あぶら                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | コンソメスープ            |                                                                                   | ベーコン                   |                                | ブロッコリー                      | キャベツ きゅうり えだまめ              |                | ドレッシング                                                                              |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    |                    |                                                                                   |                        | こまつな                           | だいこん はくさい                   |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 17 | 金  | ビビンバ               | ○                                                                                 | ぶたにく                   | ぎゅうにゅう                         |                             | にんにく                        | こめ むぎ          |                                                                                     | もやしは、緑豆や大豆などを暗い場所で発芽させて、本<br>葉が開く前に収穫したものです。たんぱく質やビタミン<br>B群、ビタミンC、食物せんいなどが含まれています。大<br>人気のビビンバで、野菜も残さずいただきますしよ。                                                                       | 611                        | 805 |
|    |    | たまご                |                                                                                   |                        |                                | にんじん ほうれんそう                 | もやし                         | さとう            | あぶら                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | だいこんのちゅうかスープ       |                                                                                   | とりにく なんと               |                                | あさつき                        | だいこん たまねぎ しいたけ              | さとう            | ごまあぶら ごま                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | フルーツ&ゼリー           |                                                                                   |                        |                                | みかん                         | ナタデココ ゼリー（レモン）              |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 20 | 月  | むぎごはん              | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | こめ むぎ          |                                                                                     | けいちゃんは、岐阜県の郷土料理です。地域や家庭に<br>よって味付けは異なるそうですが、鶏肉と野菜に特製の<br>たれを絡めて炒めた料理になります。みそやしょうゆ、<br>ごま油、焼肉のタレなどの調味料を使用しておいしく仕<br>上げていきます。                                                            | 546                        | 706 |
|    |    | けいちゃん              |                                                                                   | とりにく みそ                | にんじん ピーマン                      | にんにく たまねぎ キャベツ              | さとう                         | ごまあぶら あぶら      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | いとかんてんとほうれんそうのあえもの |                                                                                   | ハム                     | かんてん                           | ほうれんそう                      | もやし コーン                     | さとう            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | とうふのみそしる           |                                                                                   | とうふ あぶらあげ みそ           | わかめ                            | ぶなしめじ ねぎ                    |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 21 | 火  | ソフトフランスパン          | ○                                                                                 |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | パン             |                                                                                     | 卵には、たんぱく質が多く含まれています。このたんぱ<br>く質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優<br>れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養<br>素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を<br>使った「オムレツ」です。                                                        | 590                        | 704 |
|    |    | ベーコンチーズのオムレツ       |                                                                                   | ベーコン たまご               | チーズ ほうれんそう                     | たまねぎ エリンギ                   | さとう                         |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | もやしのカラフルソテー        |                                                                                   | ウインナー                  | にんじん ピーマン                      | コーン もやし                     |                             | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ABCトマトスープ          |                                                                                   | とりにく                   | トマト                            | にんにく セロリ たまねぎ               | さとう マカロニ                    | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 22 | 水  | オレンジ               | ○                                                                                 |                        |                                |                             | オレンジ                        |                |                                                                                     | 市制20周年お祝い給食です。<br>山梨県の郷土料理であるおざらや市内の特産品である甲<br>斐ササモン、ワインキノコ、もも、ぶどうを使用した献<br>立です。市内で育てられた有機野菜の小松菜も予定して<br>います。<br>また、今日のデザートは、桃かぶどうのセレクトジェ<br>ラートです。みなさんは、どちらの味にしましたか。お<br>いしくいただきますしよ。 | 631                        | 739 |
|    |    | おざら                |                                                                                   | とりにく あぶらあげ なんと かつみそ    | にんじん                           | はくさい ★ワインきのこ ねぎ             | ほうとうめん                      |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | かいサーモンのナゲット        |                                                                                   | ★サーモン                  | チーズ                            | えだまめ                        | じゃがいも こめこてんぷらこ              | マヨネーズ あぶら      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | こんにやくとひじきのサラダ      |                                                                                   |                        | ひじき                            | にんじん ★こまつな                  | れんこん キャベツ コーン こんにやく         | ドレッシング         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 23 | 木  | セレクトデザート           | ○                                                                                 |                        |                                |                             |                             | ゼラート（★もも）      |                                                                                     | 白菜は、明治時代の初期に中国から伝わりました。中国<br>では、昔から白菜の芯をせんじて、風邪薬にしていたと<br>いわれています。野菜の中でも水分が多く、ビタミンC<br>や食物せんい、カリウムなどが含まれ、加熱するとかさ<br>が減り、効率よく摂取できます。                                                    | 609                        | 805 |
|    |    | ①ももジェラート           |                                                                                   |                        |                                |                             |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ②ぶどうジェラート          |                                                                                   |                        |                                |                             |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | そぼろどん              |                                                                                   | ぶたにく とりにく たまご          | ぎゅうにゅう                         |                             | しょうが グリンピース                 | こめ むぎ          | あぶら                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 24 | 金  | はくさいのにびたし          | ○                                                                                 | あぶらあげ                  |                                | にんじん こまつな                   | はくさい もやし                    | さとう            |                                                                                     | [ヤンニウム]とは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料<br>理の合わせ調味料のことです。料理によって使用する薬味・<br>香辛料はちがいます。ヤンニウムチキンは、鶏のからあげにコ<br>チュジャンやにんにくを使った甘辛いタレをからめて作ります。                                                           | 610                        | 783 |
|    |    | みそけんちんじる           |                                                                                   | とうふ みそ                 | にんじん                           | ごぼう だいこん ねぎ                 |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | むぎごはん              |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         |                             | しょうが にんにく                   | こめ むぎ          | あぶら                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ヤンニウムチキン           |                                                                                   | とりにく                   |                                | こまつな                        | コーン キャベツ                    | かたくりこ さとう      | あぶら                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 27 | 月  | こまつなのあえもの          | ○                                                                                 | いとかまぼこ                 |                                | こまつな                        | キャベツ                        | さとう            | ごま ごまあぶら                                                                            | にんじんのオレンジ色はベータカロテンという色素で、<br>体の中でビタミンAにかわり、皮膚や目の粘膜を健康<br>に保つ働きがあります。今日も残さず食べて元気に過ご<br>しましょう。                                                                                           | 618                        | 815 |
|    |    | くきわかめのスープ          |                                                                                   | なんと                    | くきわかめ                          | にんじん                        | たまねぎ ねぎ                     |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | いろいろピラフ            |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         | にんじん ピーマン                   | たまねぎ コーン                    | こめ             | オリーブオイル                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | コロッケ               |                                                                                   |                        |                                | にんじん                        | キャベツ きゅうり                   | あぶら            | コロッケ                                                                                |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 28 | 火  | キャベツサラダ            | ○                                                                                 |                        |                                | にんじん                        | キャベツ                        | きゅうり           | ドレッシング                                                                              | ハロウィンは外国の行事で、日本でも毎年楽しまれてい<br>ます。かぼちゃを顔の形にくりぬいた飾り「ジャック・<br>オー・ランタン」は魔よけの意味があるそうです。給食<br>では、ハロウィンパンやかぼちゃのシチューを提供しま<br>す。                                                                 | 690                        | 874 |
|    |    | やさいスープ             |                                                                                   | いとかまぼこ                 | ブロッコリー                         | だいこん はくさい                   |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | ハロウィンパン            |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | パン             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | 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                         |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 29 | 水  | フレンチサラダ            | ○                                                                                 |                        |                                | にんじん                        | きゅうり カリフラワー コーン             |                | ドレッシング                                                                              | ごまは、昔から「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養<br>豊富な植物です。ごまの脂質には、コレステロールや血<br>圧を下げる働きがあり、病気の予防にも効果的です。し<br>かし、ごまの皮はかたく、そのまま食べてもほとんど消<br>化されないので、炒ったり、すったりして食べるとよい<br>といわれています。                             | 584                        | 740 |
|    |    | かぼちゃのシチュー          |                                                                                   | ベーコン                   | ぎゅうにゅう                         | にんじん かぼちゃ                   | たまねぎ                        |                | ホワイトルウ あぶら                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | むぎごはん              |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         |                             |                             | こめ むぎ          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | あじのねぎみそやき          |                                                                                   | あじ みそ                  |                                | しょうが にんにく ねぎ                | さとう                         | ごま             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 30 | 木  | ぶたにくとだいこんのもの       | ○                                                                                 | ぶたにく                   |                                | にんじん いんげん                   | だいこん こんにやく                  | さとう            | あぶら                                                                                 | 杏仁豆腐の「アンニン」は、中国で杏子の種のことをい<br>います。杏子の種を粉にしたものを使った薬膳料理が発<br>祥とされ、牛乳を固めてできる豆腐のような見た目や食<br>感も特徴的です。                                                                                        | 537                        | 782 |
|    |    | こまつなのすましじる         |                                                                                   | とうふ                    | こまつな                           | えのきたけ                       |                             |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | しょうゆラーメン           |                                                                                   | ぶたにく なんと               | わかめ                            | しょうが ★にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ | ちゅうかめん                      |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | しゅうまい              |                                                                                   | しゅうまい                  |                                | にんじん ほうれんそう                 | だいこん                        | さとう            | しゅうまいのかわ                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 31 | 金  | ほうれんそうのナムル         | ○                                                                                 |                        |                                | にんじん                        |                             |                | ごまあぶら                                                                               | いかにの足は何本あるか知っていますか？「10本に決まっ<br>ている」と思っていないませんか？実は8本です。10本のう<br>ち2本は手です。他の足より長く、えさをとるための触<br>腕（しよくわん）といわれています。                                                                          | 576                        | 759 |
|    |    | あんにとんどうふ           |                                                                                   |                        |                                |                             | あんにとんどうふ                    |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | なめし                |                                                                                   |                        | ぎゅうにゅう                         | だいこんば                       |                             | こめ むぎ          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | いかのからあげ            |                                                                                   | いか                     |                                | しょうが                        | かたくりこ                       | あぶら            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
| 31 | 金  | もやしのあえもの           | ○                                                                                 | ハム                     |                                | にんじん                        | もやし キャベツ                    | さとう            | ごま                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                            |     |
|    |    | とんじる               |                                                                                   | ぶたにく みそ                | にんじん                           | だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにやく     | じゃがいも                       |                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                            |     |

\* 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。

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 平 均 | 603 | 766 |
|-----|-----|-----|

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 基準値 | 650 | 830 |
|-----|-----|-----|

|     |     |
|-----|-----|
| 603 | 766 |
|-----|-----|

|     |     |
|-----|-----|
| 650 | 830 |
|-----|-----|