



# 9月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
3	月	もちむぎごはん			こめ・もちむぎ	料理の名前に「みぞれ」とつくと大根おろしが使っている料理だとわかります。だいこんおろしが、みぞれに似ているからです。
		さばのみぞれに	さば	だいこん	さとう	
		とりにくのしちに	とりにく・みそ・うずらのたまご	にんじん・たけのこ・ピーマン・こんにやく	さとう	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ・にぼし	にんじん・たまねぎ	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		りんごのあまに		りんご	さとう	
4	火	ソフトフランスパン			こむぎこ・さとう	トマトの原産地は「アンデス高原」と言われています。種類は800種類もあるそうです。スーパーへ行くと、いろいろな大きさの物やいろいろな色のトマトが売っていますね。体に良い栄養をたくさん含んでいるトマトは1日1回食べてもらいたい食べ物です。
		はちみつ&マーガリン			はちみつ・マーガリン	
		ささみレモンじょうゆかけ	ささみ	レモンかじゅう・しょうが・にんにく	でんぶん・こむぎこ・さとう・こめあぶら	
		ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	
		トマトとたまごのスープ	たまご	トマト・レタス・にんじん・たまねぎ・きくらげ・えのきたけ	でんぶん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5	水	ごはん			こめ	オムレツをご飯の上のせ、ビーフシチューをかけてご飯と一緒に食べるとおいしいですよ。きょうのぶどうの名前は「きょうぼう」と言う種類です。、山梨県産です。
		オムレツ	たまご			
		ビーフシチュー	ぎゅうにゅう・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・にんにく・マッシュルーム	ルウ・バター・クリーム・こめあぶら	
		コールスローサラダ		きゃべつ・にんじん・とうもろこし・レモンかじゅう	ドレッシング	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶどう		ぶどう		
6	木	まるパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	きょうは丸パンです。パンの横に手で切り込みを入れソースをかけたハムカツと、キャベツと一緒ににはさみ、ハムカツバーガーを作って食べるとおいしいですよ。
		ハムチーズフライ	ハム・チーズ		ばんこ・こむぎこ・こめあぶら	
		にしよせんきゃべつ(ソース)		キャベツ・むらさきキャベツ		
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう・とうもろこし	バター・オリーブオイル	
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・アスパラガス・きゃべつ	じゃがいも・しろいんげんまめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	金	かむわかめごはん	ワカメ	重陽(ちようよう)の節句(せつく)きゅうしよく	こめ	日本には「1月7日」「3月3日」「5月5日」「7月7日」「9月9日」と五の節句があります。季節の節目の日にお祝いします。きょうは一足早く「9月9日」の重陽の節句の献立をたてました。重陽の節句は、又の名を「菊の節句」ともいうので、きょうは和えものに黄色い菊の花を入れました。味わって食べてください。
		さわらのさいきょうやき	さわら・みそ			
		こまつなときくのあえもの		こまつな・きくのはな・にんじん・きゅうり	ごま・さとう	
		すましじる	かまぼこ・かつおぶし・あおさ・うずらのたまご	にんじん・えのきたけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうにゅう・ブラマンジェ	とうにゅう・ぎゅうにゅう		さとう	
10	月	ごはん			アルファーかまい	きょうの味噌カツは、とりにくにパンをつけて油で揚げ、センター特製の味噌だれで味を付けました。具だくさんの味噌汁には体を温める野菜がたっぷり入っています。
		とりのみそカツ	とりにく・たまご・みそ		パンこ・こむぎこ・こめあぶら・さとう	
		やさしいため	ローズハム	きゃべつ・にんじん・もやし・ピーマン・にんにく	こめあぶら	
		あきあじのぐだくさんみそしる	あぶらあげ・みそ・にぼし	にんじん・だいこん・しめじ・えりんぎ・ごぼう・ねぎ	さといも・ごま・こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		味覚の秋				
11	火	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	ウインナーにベーコンを巻いて焼きました。コッペパンに千切りキャベツと一緒に混ぜてケチャップをかけて、ホットドックを作ってみてください。
		ウインナーベーコンまき	ウインナー・ベーコン			
		せんきゃべつ(トマトケチャップ)		キャベツ		
		ワンタンスープ	ワカメ	ちんげんさい・にら・にんじん・きくらげ・しいたけ	ワンタン・ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツカクテル		おうとう・パイナップル・みかん	ナタデココ・カクテルゼリー	
12	水	さんさいおこわ		にんじん・たけのこ	アルファーかまい	キビナゴは体の横にキラキラ光る線が入った魚です。きょうは香ばしい衣を付けてあげています。骨ごと食べられるので、骨や歯を作る材料になる、カルシウムがたくさんとれます。
		きびなごのかりかりフライ	きびなご		でんぶん・じゃがいも・こめあぶら	
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう・こんにやく・にんじん・れんこん・さやいんげん・しいたけ	さとう・こめあぶら・ごまあぶら	
		こまつなとあつあげのみそしる	あつあげ・みそ・にぼし	こまつな・にんじん・えのきたけ・かぼちゃ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おうとう		おうとう	さとう	
13	木	ソフトフランスパン		アルゼンチンのりょうりしょうかい	こむぎこ・さとう	きょうは「アルゼンチン」の料理を紹介いたします。アルゼンチンは南アメリカ大陸にあります。「ミラネサ」は牛肉のカツです。アルゼンチンは世界でも1位・2位を争う牛肉を食べる国です。
		ミラネサ(ぎゅうかつ)	ぎゅうにゅう	しよぶが・パセリ	ばんこ・こむぎこ・こめあぶら	
		なまやさしいサラダ		レタス・きゅうり・キャベツ	ドレッシング	
		ニョッキのソースあえ	ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・にんにく・さやいんげん・マッシュルーム	ニョッキ・バター・オリーブオイル	
		ロクロ(やさしいスープ)	ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・さやいんげん・ズッキーニ・きパブリカ・あかパブリカ	しろいんげんまめ・レッドキドニー・クリーム・ルウ・こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	金	ピラフ		まいたけ・にんじん	こめ・マーガリン・さとう	ピラフには、きのこの「女王」と呼ばれる「舞茸」(まいたけ)が入っています。舞茸の名前の由来は、いろいろありますが、重なるたがが舞っているようにみえるから、など言われています。他にもあるので興味のある人は調べてみてください。
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく・こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ	
		ポイルやさしい		アスパラガス・カリフラワー	ドレッシング	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・だいこん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
18	火	てづくりぶたまん	ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ	こむぎこ・ごまあぶら・さとう こめあぶら	初登場の「豚まん」は上野原市の給食センターで作っているレシジを教えてもらい、富士吉田の給食センターでもアルミカップを用いた豚まんを手作りします。楽しみにして下さいね♡
		からあげ	とりにく		でんぶん・こめあぶら	
		やさいたっぷりみそラーメン	ぶたにく・なると・みそ	きゃべつ・もやし・にら・にんじん・ねぎ・きくらげ とうもろこし	ちゅうかめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あんにんどうふ		みかん・パイナップル	あんにんどうふ	
19	水	もちもぎごはん	あじめぐりきゅうしょく～なるさわむら～		こめ・もちもぎ	鳴沢村は高原野菜を作っています。特に「キャベツ」は有名です。4月に種をまいて、収穫の時期は8月の初旬から10月いっぱい穫れるようです。キャベツはいろいろな栄養があります。「ビタミンU」(キャベジン)を含んでいるので胃腸を元気にしてくれる働きがあります。
		ぶたにくのねぎソースかけ	ぶたにく	しょうが・ねぎ	でんぶん・こめあぶら・さとう	
		つけものあぶらいため	しらすぼし	のざわな	こめあぶら	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ・にぼし	きゃべつ・えのきたけ・にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		まめによろこぶ	だいず・こんぶ			
20	木	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	「ブルーベリー」は紫色の小さな丸い果物です。「目に良い」と言われますが、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という色素が関係しています。「アントシアニン」は他にも紫芋やナス、赤カブ、赤シソ等にも含まれています。他の食品に比べて、たくさん含まれているので、「ブルーベリー」イコール「目に良い食べ物」と言われるようになりました。
		ブルーベリー&マーガリン		ブルーベリー	さとう・マーガリン	
		チキンバジルやき	とりにく	バジル・にんにく	ぼんこ・オリーブオイル	
		なまやさいサラダ		きゃべつ・とうもろこし・きゅうり	ドレッシング	
		やさいのクリームに	ぎゅうにゅう・ウインナー	はくさい・しめじ・にんじん・かぶ・たまねぎ・ズッキーニ あかパプリカ・きパプリカ	クリーム・バター・ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		プリン	たまご・ぎゅうにゅう		さとう	
21	金	くりごはん		じゅうごやきゅうしょく	こめ・くり	今年の十五夜は9月24日ですがお休みの日なので、一足はやく今日、お団子を出しました。十五夜は「中秋の名月」とか「芋名月」などとも呼びます。きょうは汁物に「さといも」を入れてあります。24日のお月様がきれいに見えるといいですね。
		さんまのかばやき	さんま		でんぶん・こめあぶら・さとう	
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	こめあぶら・ごまあぶら・さとう	
		いもにじる	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ みそ・にぼし	ごぼう・こんにやく・にんじん・まいたけ・ねぎ	さといも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おつきみだんご			こめ・さとう	
25	火	ミルクパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	きょうのイカにかけてあるソースは「マリナラソース」と言います。「マリナラソース」はトマトソースの1種で、イタリアの漁師達がよく食べていたという説があります。給食ではトマトとニンニクとちよつと甘いソースに仕上げました。
		イカのマリナラソースあえ	イカ	にんにく・トマト	さとう・でんぶん・オリーブオイル	
		だいこんサラダ	まぐろ	だいこん・レタス・あかパプリカ・きパプリカ・きゅうり	オリーブオイル・ドレッシング	
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう・スキムミルク ベーコン	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	さとう・バター・クリーム・ルウ オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	水	ごはん			こめ	「ハスカップ」は北海道で穫れる果物です。「ハスカップ」はアイヌ語です。和名は「クロミノウグイスカズラ」と言います。味は酸っぱくて甘いです。北海道では栄養がいっぱい含まれているので「不老長寿の薬」などと呼ばれていました。
		あきやさいのカレー	ぶたにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えりんぎ・しめじ・かぼちゃ にんにく・しょうが	さといも・バター・こめあぶら・ルウ	
		きゃべつメンチカツ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ・ぼんこ・こめあぶら	
		ポテトチップスサラダ		レタス・きゅうり・ロマネスコ・フリフラワー・とうもろこし	ポテトチップス・ドレッシング きんときまめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハスカップゼリー		ハスカップかじゅう	ゼリー	
27	木	ほうれんそうロールパン	スキムミルク	ほうれんそう	こむぎこ・さとう	「ペンネ」はマカロニの一種で、ペンの先に似ているので、この名前がつけました。今日はトマトソースで味が付けてあります。
		とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレード	
		ペンネのソテー	ウインナー	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム	ペンネ・オリーブオイル	
		はくさいとほたてのミルクスープ	ほたてがい・ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう・スキムミルク	はくさい・にんじん・しめじ・たまねぎ	ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	金	もちもぎごはん	「まごわやさしい」きゅうしょく		こめ・もちもぎ	山梨県は、「葡萄」(ぶどう)を作っている量が一番多い県です。全国の23.7%を山梨で作っています。2位はお隣の県の長野県で、16.1%です。3位は山形県で10.4%です。【2016年のデータより】今日の葡萄の名前がわかるかな？
		ハンバーグおろしソースかけ	とりにく・ぶたにく	だいこん	さとう・でんぶん	
		こまつなごまあえ		こまつな・にんじん・きゅうり	さとう・ごま	
		さつまじる	とりにく・さつまあげ・あぶらあげ こんぶ・みそ・にぼし	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・しょうが	さつまいも・こめあぶら	
		ジョア	にゅうせいひん			
		ぶどう		ぶどう		

規則正しい生活にもとす秘けつは、規則正しい食生活です!

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。  
 また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。