




10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	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
1	月	ごはん			こめ	じゃがいもは、今から400年くらい前にインドネシアから長崎県に伝わりました。じゃがいもは種類には、ゴツゴツした「だんしゃく」や、つるんとした「メークイン」などがあります。
		さけのしおやき	さけ			
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう しょうが	じゃがいも さとう こめあぶら	
		ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	もやし にんじん ほうれんそう えのき		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	火	そぼろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう マーガリン	ジュリアンスープの「ジュリアン」とは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。野菜を細く千切りにしたスープなので、野菜が苦手な人でも、食べやすくなっています。
		チキンチーズやき	とりにく チーズ	にんにく しょうが		
		スパゲティサラダ		レタス きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲティ ドレッシング	
		ジュリアンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ セロリ しょうが		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいもとくりのタルト	とうにゅう	さつまいも 	さとう くり こめこ でんぷん	
3	水	ごはん			こめ	豆腐は、大豆から作られます。大豆を水につけてやわらかくし、くたいてドロドロにします。このドロドロにしたものに「にがり」というものを入れて固めると、豆腐が出来上がります。
		ショーロンポー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぷん さとう こむぎこ	
		ちゅうかサラダ		だいこん キャベツ にんじん きゅうり きパブリカ	ごまあぶら さとう ごま	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4	木	ステッキパン/チョコ&ホワイト	スキムミルク		こむぎこ さとう チョコレート	「こんさい」は、土の中でつくられた、主に根っこ部分の野菜です。秋から冬が旬です。少し歯ごたえがあるので、よくかんで食べるようにしましょう。
		エッグサラダフライ	ハム たまご		パンこ こめあぶら	
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし しめじ にんじん	こめあぶら	
		こんさいのコンソメスープ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		りんご		りんご		
5	金	わかめごはん	わかめ	カミカミ きゅうしょく	こめ	今日はカミカミ給食です。よくかんで食べると、脳の働きが活発になって、記憶力がよくなります。その他にも、肥満を予防したり、口の中でだ液がたくさん出ることので、口の中の食べかすが流されて、きれいになります。
		いかのみそだれがけ	いか みそ	しょうが	こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	
		きりぼしだいこんに	さつまあげ	こんにやく きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	さとう こめあぶら ごまあぶら	
		とりだんごじる	とりにく	はくさい にんじん もやし たら たまねぎ	でんぷん パンこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とっとチーズ	かたかちいわし チーズ		ごま アーモンド	
9	火	パンキョウロールパン	スキムミルク	かぼちゃペースト	こむぎこ さとう	パブリカは緑色から完熟して赤や黄色、オレンジ色などに変化します。青ピーマンとは違って、苦みよりも甘みの方が強く、ビタミンも多い野菜です。
		とうふナゲット	とうふ とうにゅう	たまねぎ にんじん	こめあぶら さとう こむぎこ でんぷん	
		いろどりやさいあえ		きゅうり もやし にんじん あかパブリカ きパブリカ	ごまあぶら さとう ごま	
		カレーうどん	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	うどん ルウ こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	水	むぎごはん		めのあいごてー きゅうしょく	こめ むぎ	10月10日は目の愛護デーです。デザートのに入っているブルーベリーには、アントシアニンという目に良い成分が入っています。アントシアニンは目の疲れをやわらげる働きがあります。
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		
		ごぼうサラダ	マグロ	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう ごま	
		けんちんじる	とりにく とうふ ちくわ にぼし	にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ	さといも こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11	木	バターロールパン	たまご スキムミルク		こむぎこ マーガリン さとう	グラムチャウダーのグラムとは「二枚貝」のことです。今日は二枚貝のあざりが入ったクリームスープです。あざりは今の時期が旬の食べ物でミネラルもたくさん入っています。
		とりにくのてりやき	とりにく	にんにく しょうが	さとう でんぷん	
		サウザンサラダ		レタス きゅうり だいこん にんじん	ドレッシング	
		グラムチャウダー	あざり ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん はくさい かぶ たまねぎ	ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	金	ごはん			こめ	秋はきのこがおいしい季節です。今日はみそ汁になめこが入っています。なめこのヌルヌルした成分は「ムチン」という食物繊維です。胃を守ったり、腸の働きをよくしたりしてくれます。
		さばのみそに	さば みそ		さとう	
		こうやどうふのたまごとし	たまご かまぼこ こうやどうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやえんどう	さとう	
		なめこじる	とうふ あぶらあげ にぼし みそ	なめこ にんじん ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オレンジ		オレンジ		
15	月	ごはん			こめ	チンジャオロースは漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」は緑色の野菜、「絲」は千切りを意味します。ピーマンと肉を千切りして炒めた料理です。
		チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あかパブリカ きパブリカ ピーマン にんじん	さとう でんぷん こめあぶら	
		やさしいしゅうまい	とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ	こむぎこ でんぷん	
		おこげちゅうかスープ	とうふ	にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう きくらげ	もちごめ でんぷん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	火	ごまパン	れんにゅう		こむぎこ さとう ごま	なしは秋が旬の果物です。甘くてみずみずしく、歯ごたえのあるなしには、夏の疲れを回復してくれる成分が入っています。その他にも肌をきれいにしてくれる効果もあります。
		ポテトカップグラタン	チーズ	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう マーガリン	
		キャベツのガーリックソテー	ベーコン	キャベツ もやし エリンギ にんじん にんにく	こめあぶら	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ	ルウ バター オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なし		なし		

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	備考
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
17	水	ごはん		あじめぐり~こうしゅうし~	こめ	山梨県では1年間を通していろいろな果物が作られています。今日は甲州市勝沼でとれたぶどうです。シャインマスカットという種類で、種が入ってなく、皮も食べるができるぶどうです。
		とうふハンバーグ	とうふ とりにく ぶたにく	えのき だいこん たまねぎ	さとう でんぶん	
		れんこんのきんぴら	とりにく	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	さとう こめあぶら	
		さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	さつまいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シャインマスカット		シャインマスカット		
18	木	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	白菜は、外側の葉がいきいきとした緑色で、中側は葉の間に、すきまがないものが多いといわれています。また、よく表面に、黒い点がありますが、これは栄養いっぱい白菜の証拠です。
		えびカツ	えび たまご	たまねぎ	さとう でんぶん こめあぶら パンこ こむぎこ	
		レタス/ソース		レタス		
		マカロニサラダ	たまご マグロ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ ほうれんそう じゃがいも	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゅうさんや きゅうしょく		
19	金	ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ れんこん こんにやく	こめ くり さとう	今日は一足早い、十三夜給食です。今年の十三夜は10月21日です。お月見では、ススキをかざり、芋や栗、だんご、ぶどうなど秋にとれる食べ物を、お月様にお供えします。
		さんまのおかか	さんま かつおぶし			
		こまつなのごまあえ		こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう	
		かきたまじる	かまぼこ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほうれんそう	でんぶん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゅうさんやゼリー		ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう	
22	月	ごはん			こめ	フオーハイの「フオー」とは中国語で「ふよう」という花のことです。「ハイ」は「かに」のことです。白い花びらに似せた卵の白身と、かにの身でふんわりと仕上げた広東地方の卵料理です。
		ぶたキムチ	ぶたにく	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ たら	こめあぶら さとう ごまあぶら	
		フオーハイ	たまご	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	さとう ごまあぶら	
		もずくスープ	もずく なた	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツあんぱん	とうにゅう	もも あんずかじゅう		
23	火	ミルククルルパン	スキムミルク れんにゅう		こむぎこ さとう	マスタードは「からし菜」という植物の種に酢や砂糖、ワインなどを混ぜて作ります。種をすりつぶしたり、そのままの状態にしたり、いろいろな作り方があります。
		チキンマスタードやき	とりにく	にんにく		
		シーザーサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ とうもろこし	クルトン ドレッシング	
		ラビオリスープ	ウインナー とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ パンこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
24	水	ごはん			こめ	砂糖の歴史は古く、日本には奈良時代に中国から伝わってきました。沖縄県や鹿児島県など暖かい地域でつくられる「サトウキビ」と、北海道など寒い地域でつくられる「テンサイ」が主な原料です。
		ほっけのスタミナやき	ほっけ	ねぎ	さとう	
		すきやきに	ぶたにく やきどうふ	ねぎ たまねぎ しらたき にんじん	さとう	
		うずらたまごのすましじる	うずらたまご わかめ かつおぶし	ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		りんご		りんご		
25	木	ソフトフランスパン/クリームゴールド		ベトナム きゅうしょく	こむぎこ さとう クリームゴールド	今日はベトナム料理の紹介です。フオーというお米でつくられた麺や、みなさんがよく知っている春巻きは、ベトナムでよく食べられています。ベトナム料理はクセがなくマイルドな味付けが特徴です。
		はるまき	ぶたにく	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめあぶら こむぎこ	
		ベトナムふうサラダ	マグロ	だいこん にんじん レタス れもんかじゅう	さとう ごまあぶら	
		フオー	ぎゅうにゅう	にんにく あかたまねぎ もやし たら ねぎ	こめこめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	金	むぎごはん			こめ むぎ	カレーの語源は、インド料理の「カリ」からきているもので、ソースや汁物を意味します。インドでは、食材や味付けが住む場所や家庭によって違いますが、基本的には、野菜や肉を10種類以上の香辛料で煮込んだ料理です。
		ハムチーズオムレツ	ハム チーズ たまご			
		グリーンサラダ		レタス キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング	
		ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	じゃがいも ルウ こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	おうとう はくとう バイナップル りんごかじゅう グレープフルーツかじゅう	さとう	
29	月	ゆかりごはん		あかしそ	こめ	皮の表面が青い魚を、青魚と言います。青魚には、今日の給食に使っているあじの他、さばやサンマなどがあります。ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸などのあぶらが多く入っています。
		あじのてりやき	あじ	しょうが	さとう	
		さつまあげとやさいのソテー	さつまあげ	キャベツ もやし とうもろこし さやいんげん にんじん	こめあぶら	
		とんじる	ぶたにく とうふ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	さといも こめあぶら	
		ブルーベリージョア	にゅうせいひん	ブルーベリー		
30	火	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	日本には25種類くらいの海そうがあります。海そうには、ミネラルや食物繊維が多く入っています。栄養がたくさんあることから「海の野菜」とも呼ばれています。
		えびあげぎょうざ	えび	たけのこ	こめこ でんぶん こめあぶら さとう	
		かいそうサラダ	かいそう	レタス きゅうり	ドレッシング	
		しょうゆラーメン	なた ぶたにく	キャベツ にんじん もやし	ちゅうかめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パイナップル		パイナップル	さとう	
31	水	むぎごはん		ハロウィン きゅうしょく	こめ むぎ	ハロウィンは、「秋の収穫を祝って、悪い霊を追い出す」という意味をもつ、もともとはヨーロッパから伝わったお祭りです。かぼちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが仮装して近所の家からお菓子をもらったりする風習があります。今日はデザートにかぼちゃプリンを出しました。
		ぶたにくのアップルソース	ぶたにく	しょうが りんご たまねぎ にんにく	さとう ごま	
		ツナとわかめのあえもの	マグロ わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	
		ふのみそしる	ふ にぼし みそ	もやし にんじん こまつな しめじ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃプリン		かぼちゃ	さとう	

※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。