

9月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	ちやく・ほねになるもの		からだのちょうしをとのえるもの		ねつやちからになるもの			
				たんぱくしつ	むきしつ	3群	4群	5群	6群		
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	火	わかめごはん	○	ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり ワントンスープ プリン	ふたにく とうふ たまご ささみ	牛乳	にんじん にら	ゴーヤ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう ワントン プリン	あぶら ごまあぶら ごま	沖縄県の郷土料理、 ゴーヤチャンプルー とにんじんしりしり です。食べ物で現地を 感じよう！
2	水	こうしゅうぎゅう の メキシカンライス	○	フライドポテト だいこんとりんごのサラダ キャベツスープ かむかむグミ	ぎゅうにく ハム	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく だいこん きゅうり りんご ぶなしめじ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ さとう グミ	あぶら ごま	甲州牛の特徴は、やわ らかい肉質、鮮やかな 肉色、豊かな風味の舌 触りです。
3	木	ミルクパン	○	しろみざかなのマヨネーズやき ココロポテトサラダ ミネストローネ むらさきいもチップス	メルルーサ ベーコン	牛乳	ハセリ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン にんにく セロリ キャベツ	パン パンこ じゃがいも さとう マカロニ チップス	マヨネーズ あぶら	メルルーサという白身 魚は給食ではおなじみ です。フライにしても 身が崩れにくいです。
4	金	むぎごはん	○	ちぐさやき ほうれんそうのごまあえ なすのみそしる グレープフルーツ	ささみ たまご ちくわ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん もやし なす グレープフルーツ	こめ むぎ さとう ごま	あぶら	干草焼きは細かく刻ん だ具材がたくさん入っ たたまご焼きです。
7	月	むぎごはん	○	さげのからしまヨやき キャベツのおかかあえ あぶらあげのみそしる ぶどう	さげ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ ぶどう	こめ むぎ マヨネーズ		秋が旬の果物 ぶどう！ 山梨県産を 使用する予定です。
8	火	ツナごぼう トースト	○	だいこんサラダ クリームシチュー ヨーグルト	シーチキン とりにく	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ コーン マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ オリーブオイル	ヨーグルトはカルシウ ムがたっぷりです。手 軽に食べることがで き、吸収率も高いで す。
9	水	くりおこわ	○	あつやきたまご なすのてっかみそいため けんちんじる りんご	たまご ふたにく みそ	牛乳	ピーマン あかピーマン さやいんげん しそ にんじん	なす たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく りんご	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	くり あぶら	くりの旬は9月です。 日本では、縄文時代か ら食用として利用され てきました。
10	木	むぎごはん	○	ぎゅうにくのピリからいため はるさめサラダ サンラータン とっとチーズ	ぎゅうにく ハム たまご とりにく	牛乳 とっとチーズ	にんじん ニラ チンゲンサイ	きりほしだいこん ねぎ きゅうり しょうが はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	サンラータンは中華料 理のひとつで、酸味と 辛みのあるスープで す。
11	金	☆ 運動会・清流祭ガ ンバレきゅうしよく ☆ ソースかつどん	○	ちくぜんに かぼちゃのみそしる なし	とんかつ とりにく みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ りんご たけのこ ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく ぶなしめじ なし	こめ むぎ さとう あぶら		運動会・清流祭で練習 の成果が発揮できま すように！毎年恒例、 ソースカツ(勝つ)丼 です！
15	火	こどもパン	○	チリコンカン コーンサラダ やさしいスープ バナナ	ふたにく まめミックス だいす ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな ハセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり バナナ	パン さとう あぶら	オリーブオイル	中：振替休日 バナナは一年を通じて 出回っています。エネ ルギー豊富な果物で す。
16	水	こうしゅうぎゅう の カレーライス	○	グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん プロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたま	あぶら	甲州牛出荷組合が丹念 に育てた黒毛和牛で、 肉質のランクが4、5等 級の肉を甲州牛とい います。
17	木	むぎごはん	○	さげのしおやき ごますあえ おつけだんご かき	さげ みそ ふたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ かき	こめ むぎ さとう さといも はくりきこ	ごま	中：修学旅行 大月市の郷土料理、 「おつけだんご」で す。
18	金	むぎごはん	○	にくじゃが ひじきのにもの かきたまじる ブルーベリーゼリー	ふたにく あぶらあげ とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しらたき ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	中：修学旅行・校外学習 給食のじゃがいもは、 丹波山村で栽培され たじゃがいもです。
23	水	☆ おひかん きゅうしよく ☆ ごもくうどん	○	せいだのたまじ わふうサラダ おはぎ(あんこ)	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ はくさい キャベツ もやし	うどん じゃがいも さとう もちごめ	あぶら	上野原市の郷土料理、 「せいだのたまじ」で す。小さめのじゃがい もを、みそで甘辛く煮 詰めてつくりま す。
24	木	こうしゅうじどりの ごもくごはん	○	かぼちゃのあまに なっとうあえ なめこのみそしる なし	とりにく あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな	ごぼう えだまめ ほししいたけ はくさい なめこ ねぎ なし	こめ むぎ さとう	あぶら	美味しんぼ80巻「日 本全国味めぐり・山梨 編」に、甲州地とりが 登場しているそう です！
25	金	こどもパン	○	チリコンカン コーンサラダ やさしいスープ バナナ	ふたにく まめミックス だいす ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな ハセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり バナナ	パン さとう あぶら	オリーブオイル	小：秋季校外学習 
28	月	ハムコーン チャーハン	○	わかめサラダ きくらげのスープ やきプリンタルト	ハム いりたまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう やきプリンタルト	あぶら ごま	生わかめは、日持ちし ません。長く保存す るために、乾燥させ たり、塩蔵にして出 回っています。
29	火	☆ おたんじょうび きゅうしよく ☆ こめこパン	○	バジルチキン カラフルサラダ きのこスープ カフェオレゼリー	とりにく	牛乳 なまクリーム	プロッコリー あかピーマン にんじん	にんにく キャベツ きピーマン	パン じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング パシャメルソース バター	9月生まれのみなさん 
30	水	むぎごはん	○	ポーケケチャップ もやしのごまあえ たまねぎのみそしる ひとくちチーズ	ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ もやし コーン	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら ごま	チーズは、牛乳やヨー グルトにらんで、カ ルシウムが豊富な食 材です。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。