



がつ がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう 8月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		献立 番号	あかのななかま ちやにく・豚肉になるたべもの		みどりのななかま からだのちやうしきをとるたべもの		しろいのななかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (Kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしよく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
26 (火)		①えだまめごはん	②なつやさいとりにく のラタトゥイユ ③オニオンスープ ④バナナ	①	ぎゅうじゅう					こめ むぎ	585	276	
				②	とりにく		トマトかん	なす スズキーニ たまねぎ にんにく		オリーブオイル			
				③			にんじん いら チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎピューレ	大月市で育った 玉ねぎのピューレ				
				④				バナナ					
27 (水)		①うさぎパン	②チリコンカン ③クリームシチュー ④フローズンヨーグルト	①	ぎゅうじゅう					パン	606	414	
				②	ふたにく まめミックス		にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しいたけ		さとう	オリーブオイル		
				③	とりにく	ぎゅうじゅう だっしゆんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		じゃがいも	ホワイトルー あぶら		
				④		フローズンヨーグルト							
28 (木)		①むぎごはん	②さばのしょうがに ③かいそうサラダ ④なすとこのみそしる ⑤パニラパバロア	①	ぎゅうじゅう					こめ むぎ	709	448	
				②	さば			しょうが ねぎ		さとう			
				③		かいそうミックス わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング			
				④	あぶらあげ みそ		こまつな	なす えのき ねぎ					
				⑤		ぎゅうじゅう ホイップクリーム				パバロアのもと			
29 (金)		おたんじょうび給食 ①なつやさいカレー	②グリーンサラダ ③げんまいまんじゅう (こしあん)	①	ぎゅうじゅう					こめ むぎ	618	329	
				②	とりにく	パルメザンチーズ だっしゆんにゅう	トマト かぼちゃ あかピーマン	たまねぎ たまねぎピューレ とうもろこし りんご なす スズキーニ にんにく しょうが	大月市で育った 玉ねぎのピューレ				
				③			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		さとう	オリーブオイル		
				④						げんまいまんじゅう			

8月31日は野菜の日!

山梨県でつくられたげんまいをつかったデザートです!

給食でも野菜をたくさん使っています! まずはひとくち! 食べてみよう

なぜ野菜を食べないといけないの?
野菜には体の調子をとのえる動きのビタミンやミネラルが多く含まれています。お腹の調子をとのえてくれたり、お肌の調子をとのえてくれたり、大人になったときに病気になるにくくしてくれたり、お肉や魚だけでは補えないところを野菜や果物が助けてくれます!



大人は350g・子どもは300gが目標です! 一食だけではとりにくいので、3食に分けてバランスよく食べましょう!

例えば、こんなもので +1皿

加熱すれば「かそ」を減らすことができ、生のままよりたくさんのおいしさを食べられます。

- 青菜のおひたし**
ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!
- ナムル風あえ物**
細切りにしたにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまをあえる。
- みそ汁やスープ**
いつもの具材に野菜を1〜2種類プラスする。



がつ がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう
9月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのななかま ちやく・ほねになるたんぱく質		みどりのななかま からたのちようしをこたえるたんぱく質		さいいろのはなかま ねつやからなるたんぱく質		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしよく	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (月)		①むぎごはん	②マーボーがんも ③チーズサラダ ④だいこんとあぶらあげのみそしる ⑤クラッシュゼリー ヨーグルト		ぎゅうじゅう					656	466	
				①						給食を知ろう！～パート1～		
				②	ふたにく がんもどき みそ	ひんじん いら	ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	給食は、栄養価の目標が決まっています。 みなさんの成長に必要な栄養素をたくさん含んだ食事が給食なのです。 苦手な食べ物も、成長していくと変わります。少しずつ食べられるようになるというね。		
				③		プロセスチーズ	ブロック ひんじん	キャベツ	オリーブオイル			
				④	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ				
				⑤		ヨーグルト		みかんかん	ゼリーのもと			
2 (火)		①キムタクごはん	②さわらのこうみやき ③もやしのごまソース あえ ④とうふとわかめの みそしる ⑤すいか		ぎゅうじゅう					677	326	
				①	ふたにく		キムチ (はくさい) だいこん ねぎ	こめ むぎ	ごまあぶら	キムタク！?と思いましたか？		
				②	さわら		にんにく しょうが	さとう		キムタクごはんは、キムチとたくあんが混ぜ込まれたご飯です。 ちょっと辛いかもしれませんが、食感を楽しんで食べてみてください。		
				③	ささみ	ひんじん	もやし きゅうり		ごまドレッシング			
				④	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		ねぎ				
				⑤			すいか					
3 (水)		①えだまめごはん	②つくね ③れんこんとツナの あえもの ④はくさいのみそしる ⑤いちごミルクプリン		ぎゅうじゅう					656	445	
				①		こんぶ		えだまめ	こめ むぎ	「つくね」には、手でこねて丸める、固めるという意味があります。 給食センターでは、調理員さんが1つ1つ手でこねてきれいな形を作ってくれています。 しっかりとこねることで、より美味しくなるのです。		
				②	とりにく とうふ たまご		しそ	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう	ごま		
				③	ツナ	しおこんぶ	ほうれんそう ひんじん	れんこん	さとう			
				④	あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ はくさい				
				⑤					プリンのもと			
4 (木)		①ツイストコッパン	②キッシュ ③ミネストローネ ④こんにゃくゼリー		ぎゅうじゅう					560	360	
				①					パン	給食を知ろう！～パート2～		
				②	たまご ベーコン	シュレッドチーズ ぎゅうじゅう	ほうれんそう あかピーマン			丹波山村の給食センターでは、小学校と中学校を合わせていただいた50人分の給食を作っています。どんな量が、想像してみてください。		
				③			ひんじん たまかん	たまねぎ セロリ	オートミール			
				④					ゼリーのもと			
5 (金)		①むぎごはん	②ふたにくのたまねぎ ソースかけ ③こぼろれんこんの かりんとうふう ④かぼちゃのみそしる		ぎゅうじゅう					668	360	
				①				こめ むぎ		たまねぎは、おいしいだけではありませぬ！ たまねぎには、お肉をやわらかくする成分が含まれています。また、血液をサラサラにする成分が含まれていて、血圧を下げる効果があります。		
				②	ふたにく		たまねぎ たまねぎピュレ えのき ねぎ	さとう	あぶら	丹波山村で育った		
				③		ひんじん	こぼろ れんこん	じゃがいも さとう みりん	あぶら			
				④	ふたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ	ねぎ					
8 (月)		①げんまいごはん	②しょうがゆき ③ビーフンサラダ ④キムチスープ ⑤ヨーグルト		ぎゅうじゅう					663	358	
				①				こめ むぎ げんまい		給食を知ろう！～パート3～		
				②	ふたにく		ねぎ しょうが	さとう		今日は、調理員さんのお仕事紹介①です。調理員さんは朝早くから給食の準備をしてくれています。 朝は、お米を研いだり、野菜を洗って切ったり、お味噌汁の出汁を取ったりしています。		
				③	ハム	ひんじん	きゅうり あかたまねぎ にんにく レモン汁	さとう	ごま油			
				④	ふたにく とうふ	ひんじん	だいこん ねぎ キムチ (はくさい)					
				⑤		ヨーグルト						
9 (火)		①ソースやきそば	②さつまいもサラダ ③りんごむしパン		ぎゅうじゅう					680	366	
				①	ふたにく	ひんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	ちゅうかめん	あぶら	お祭りでよくみかける焼きそばですが、焼きそばは、町おこしのB級グルメとして、各地域の特色を生かした焼きそばが作られています。 お祭りの会場ごとに、違った焼きそばが食べられるかもしれませんね。		
				②	ハム まめソックス	ヨーグルト	きゅうり	さつまいも はらみつ				
				③		ぎゅうじゅう	りんご レモン汁	ミックスC				
				④								
10 (水)		①むぎごはん	②ししゃもいそべあげ ③れんこんのかみかみ きんぴら ④はくさいとふたにくの みそしる ⑤みかん		ぎゅうじゅう					646	470	
				①				こめ むぎ		今日のお魚は「ししゃも」です。 ししゃもは、頭からしっぽまで、全部食べることができます。ちくちくして骨もよく噛んで食べることができますよ。 ちよつと苦い頭、ふつらした体とカリカリのしっぽです。 それぞれ味わってください。		
				②	ししゃも	あおり		はくりきこ	あぶら	丹波山村で育った		
				③		ひんじん	れんこん えのき さやいんげん しらたき	さとう	ごま			
				④	ふたにく あぶらあげ みそ		はくさい たまねぎ ねぎ					
				⑤			みかん					
11 (木)		①しろパン	②あきなすとがぼちゃの ミートフランク ③とりじゃがスープ ④フルーツポンチ		ぎゅうじゅう					619	411	
				①					パン	給食を知ろう！～パート4～		
				②	ふたにく	シュレッドチーズ	トマトかん バセリ	なす かぼちゃ たまねぎ	パンC	今日は調理員さんのお仕事紹介②です。みなさんが安全に食べられますように、手洗いをとでも丁寧にしています。そして、食べ物の温度を測ってしっかりと加熱ができたものを給食で出しています。		
				②	とりにく	ひんじん	たまねぎ きくらげ ねぎ	じゃがいも		丹波山村で育った		
				③			みかんかん パインかん ももかん フタデココ					
				④								
12 (金)		①むぎごはん	②にくじゃが ③ごますあえ ④けんちんしる		ぎゅうじゅう					571	290	
				①				こめ むぎ		しらたきは、こんにゃくの仲間です。コンニャクイモが原料です。白い滝にみえることから、「しらたき」という名前が付けました。		
				②	ふたにく	ひんじん	たまねぎ いんげん しらたき	じゃがいも さとう みりん		丹波山村で育った		
				③		ほうれんそう ひんじん	もやし	さとう	ごま			
				④	とりにく かまぼこ とうふ	ひんじん ほうれんそう	しいたけ		ごまあぶら			

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなにかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなにかま からだのしょうじょとちのえるたべもの		さいろのなにかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
										たんぱく質	無糖質
16 (火)		①きゅうきゅうごもくごはん ●きゅうきゅうカレー	②おかかあえ ③すいとん ④ととやき		ぎゅうじゅう					609	315
17 (水)		①げんまいごはん	②ヤンニョムチキン ③はるさめサラダ ④サンドップチゲ ～給食バージョン～ ⑤ごまだんご		ぎゅうじゅう					587	268
18 (木)		①ハヤシライス	②ジャーマンポテト ③プリン		ぎゅうじゅう					773	320
19 (金)		①にしよそぼろどん	②かみかみサラダ ③だいにんのみそしる ④かむかむグミ		ぎゅうじゅう					569	304
22 (月)		①むぎごはん	②カレイのたつたあげ ③いそかあえ ④わかめとらのすましじる ⑤バナナ		ぎゅうじゅう					573	301
24 (水)		①マーボーとうふどん	②はくさいとツナの おひたし ③たまねぎわかめの みそしる ④さつまいもチップス		ぎゅうじゅう					634	379
25 (木)		①むぎごはん	②さけのちゃんちゃん やき ③だいにんとりこの サラダ ④けんちんじる ⑤フルーンあんじん		ぎゅうじゅう				ミルクココア	702	316
26 (金)		①わかめごはん	②ぶたにくのきのこソース ③かみかみあえ ④はくさいとぶたにくの みそしる ⑤アーモンドミニ フィッシュ		ぎゅうじゅう					660	348
29 (月)		おたんじょうひ給食 ①とんこつラーメン	②かいそうサラダ ③ピザまんふうむしパン		ぎゅうじゅう					671	403
30 (火)		①さつまいもごはん	②さんまひらきフライ ③ほうれんそうの ごまあえ ④みそけんちんじる ⑤みたらしたんご		ぎゅうじゅう					601	317

丹波山村で育った

丹波山村で育った



★小3・4年基準値 I補正 - : 650kcal 加ゆか : 350mg ★みそは、丹波小学校でつくったものです。
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。