

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 ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ
		主食	牛乳 おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	3群	4群	たんすいかぶら 5群	ししつ 6群	
1	金	むぎごはん	かきたまじる さけのしおやき なすのてっかみそいため ぶどう	かつおぶし にぼし たまご さけ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ かいそう	ほうれんそう あかパプリカ ピーマン いんげん しそ	しめじ ねぎ なす たまねぎ ぶどう	こめ むぎ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	秋の味覚 「鮭」 
4	月	マーボー なすどん	ビーンズスープ かいそうサラダ なし	ぶたにく みそ とり あかいんげん いんげんまめ しろしんげん ひよこまめ えび	牛乳 わかめ かいそう	にんじん ほうれんそう たけのこ キャベツ きゅうり なし	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ なす チンゲンツアイ	こめ むぎ マーボーのもと かたくり	あぶら ドレッシング	秋の味覚 「梨」 
5	火	クワジュージー	もずくのすましじる ゴーヤチャンプル れいとうパン	ぶたにく かまぼこ かつおぶし なると たまご	牛乳 こんぶ もずく	にんじん きぬさや	ほししいたけ みつば ゴーヤ もやし パイナップル	こめ もちこめ さとう	あぶら ごまあぶら	クワジュージーは、沖縄の郷土料理です。「カ」は硬い、「ジュージー」は「吹き込み」という意味だそうです。
6	水	★ 運動会・学園祭ガパン給食 ★ ソース 餅つどん	とんかつ なすのみそじる ごもくひじきに ぶどう	とんかつ みそ にぼし かつおぶし あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや	キャベツ りんご たまねぎ なす ねぎ ほししいたけ こんにゃく ぶどう	こめ むぎ さとう	あぶら	書かずに餅つて(カツ)で、カが発音できる運動会・学園祭でありますように。
7	木	しゃんはいりやきそば	とうふスープ ちゅうかあえ はくとうゼリー	ぶたにく えび いか ベーコン とうふ	牛乳	パプリカ こまつな ほうれんそう	しょうが しいたけ ねぎ えのきだけ みずな きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	白桃ゼリーは、山梨県立農林高等学校の生徒さんが作ったものです。
8	金	けいはん	がね (さつまいものかきあげ) れいとうみかん	どりにく たまご	牛乳	にんじん にら	ほししいたけ こねぎ ごぼう みかん	こめ むぎ さとう さつまいも こむぎこ しょうしんこ	あぶら ごま	
12	火	ちゃんぽん	うらがみそぼろ フローズンヨーグルト	えび いか かまぼこ ぶたにく さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ こんにゃく ごぼう	めん さとう	あぶら ごまあぶら	中：餅の替え休め日 まだまだ書かざるの続き秋、しっかり食べましょ！
13	水	きのこの カレーライス	かむかむサラダ ぶどう	ぶたにく	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム きりほしだいこん キャベツ きゅうり えだまめ ぶどう	しょうが にんにく しめじ エリンギ	こめ むぎ カレーウ じゃがいも	あぶら	秋の味覚 「ぶどう」 
14	木	むぎごはん	なめこのみそじる ピーマンのにくづめ マカロニサラダ	にぼし みそ とうふ ハム ぶたにく	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう マカロニ	バター オリーブ油 マヨネーズ	調理員さん手づくりの『ピーマンの肉詰め』。味わって食べてください。
15	金	もずくとうめ ざっぱりごはん 「まごわ やさしい」 献立です。	あさりのすましじる ほっけのしおやき ごもくにまめ	かつおぶし あさり あぶらあげ ほっけ さつまあげ だいず	牛乳 もずく こんぶ わかめ	にんじん	こねぎ うめ えのきだけ みつば れんこん こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	「まごわやさしい」 とは、健康な食生活に役立つ食材の名前の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。
19	火	★ カミカミ 給食 ★ じゅうろっこ ごはん	かつおぶし あつあげのみそじる いかのチーズやき ごもくきんぴら おさつスティック	かつおぶし にぼし みそ あつあげ いか だいず	牛乳 チーズ	こまつな パセリ にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ じゅうろっこ さとう おさつスティック	あぶら	夏休み中、よく噛んで食べていましたか。2学期も「噛む」ことを意識して食べるようにしましょう！ 
20	水	けんちんうどん	やきししゃも ゆばサラダ まっちゃむしパン	ちくわ かつおぶし ししゃも ゆば ハム あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし きゅうり	さといも うどん さとう ミックスこ	あぶら ごまあぶら	19～25日は、お彼岸です。「書き置きも彼岸まで」といわれるように、季節の変わり目です。
21	木	こどもパン	コンソメスープ たまトマピーチーやき きのこのソテー オレンジ	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし オレンジ	パン	あぶら マヨネーズ	秋の味覚 「きのこ」 お餅の 餅子を蒸す、 
22	金	むぎごはん	ちゅうかふうコンソメ かわりはるまき ちゅうかマヨあえ グレープフルーツ	ベーコン たまご とうふ どりにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ しそ	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ かたくり はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング マヨネーズ	人気の『変わり春巻き』ひざしぶりの登場です☆ 
25	月	★ お誕生日 給食 ★ なすいり ミート スパゲティ	ぶたにく どりにく あさり たまご	牛乳 こなチーズ	トマト にんじん パセリ	なす にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご レモン	パスタ おじゃかもち パイキじ さとう	あぶら バター	9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！人気メニューでお祝いします☆ 	
26	火	むぎごはん	さつまいものみそじる とりにくのからあげ ひじきいりサラダ かき	みそ にぼし かつおぶし あぶらあげ どりにく	牛乳 ひじき チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり かき	こめ むぎ さつまいも かたくり こむぎこ さとう	あぶら オリーブ油	秋の味覚 「柿」 
27	水	やさしいつゆの ピリから ひきにくどん	ちゅうかスープ もやしのごまソースあえ キウイフルーツ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが だいこん たまねぎ しめじ キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくり	あぶら ごま ごまあぶら	チンゲンツアイは春と秋の穏やかな気候の時に露地物が多く出回ります。
28	木	さつまいもごはん	とうふのすましじる さばのみそに ごまあえ	かつおぶし とうふ さば みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれんそう にんじん	しめじ みつば しょうが ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま	秋の味覚 「さつまいも」 
29	金	ちゃんぽん	うらがみそぼろ やきプリンタルト	えび いか かまぼこ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ こんにゃく ごぼう	めん さとう タルト	あぶら ごまあぶら	小：校外学習 
31	木	くらパン	コンソメスープ かぼちゃのチーズやき いんげんのソテー オレンジ	ぶたにく ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ パセリ いんげん	たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	パン こめマカロニ	あぶら	かぼちゃのチーズ焼きは、久しぶりの登場です。お楽しみに！ かぼちゃの旬：7～12月。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。