



6月 学校給食献立

6月は「食育月間」で



令和4年度 中富学校給食センター

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	メモ
1 (水)	ハヤシライス	○	ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ しめじ トマト	こめ むぎ きょうかまい あぶら	6月1日は「牛乳の日」です。牛乳には、成長期に必要な栄養素、特に「カルシウム」が多く含まれています。
	じゃがいものカラフルサラダ		ハム	きゅうり ブロッコリー パプリカ	じゃがいも シーザーサラダドレッシング	
	あおりんごゼリー			パイン	あおりんごゼリーのもと	
2 (木)	ツナコントースト	○	ツナ チーズ	とうもろこし たまねぎ	しょくパン マヨネーズ	「ペンネ」とは、ショートパスタの一種です。ペン先の形をした筒状のパスタです。
	ペンネのカレーソテー		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	あぶら ペンネ	
	やさいスープ		かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな		
	レモンヨーグルト		ヨーグルト			
3 (金)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「キムチ」は韓国の漬物です。発酵により風味や、うまみがあるので、料理の材料としても使われます。
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	やさいのいそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
	キムチとんじる		ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ にはら	じゃがいも あぶら ごまあぶら	
6 (月)	じゅうろっこくごはん	○	くろまめ あずき	とうもろこし	こめ あわ げんまい くるまい あかまい きび アマランサス キヌア ごま はとむぎ ひえ おおむぎ きょうかまい	【かみかみ給食】 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯をつくるためには、「カルシウム」が多く含まれる食品をとることや、よくかんで食べるのが大切です。
	きびなごのかりかりフライ		きびなご		じゃがいも かたくりこ あぶら	
	かんぴょうサラダ		ツナ	かんぴょう もやし にんじん こまつな	ごま さとう ごまあぶら	
	あらはんぺんのすましじる		はんぺん かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ みずな		
	ナタデココいりレモンゼリー				ナタデココいりレモンゼリー	
7 (火)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	【かみかみ給食】 「かみかみサラダ」には、かみごたえのある「さきいか」が入っています。「さくらんぼ」は、山梨県の特産物です。
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さとう	
	かみかみサラダ		いか	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ わかめ みそ にぼし	たまねぎ	じゃがいも	
	さくらんぼ			さくらんぼ		
8 (水)	やきそば	○	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら	【かみかみ給食】 「おさつスティック」をよくかんで食べましょう！
	ハムとチーズのはさみあげ		ハム チーズ		パンこ こむぎこ あぶら	
	ちゅうかコーンスープ		たまご	とうもろこし チンゲンサイ しいたけ ねぎ	かたくりこ	
	おさつスティック				おさつスティック	
9 (木)	ライむぎパン	○			ライむぎパン	【かみかみ給食】 「チキンのコーンフレーク焼き」は、鶏肉をタレに漬けてから、コーンフレークをまぶして焼きました。
	チキンのコーンフレーク焼き		とりにく ヨーグルト こなチーズ	にんにく	マヨネーズ パンこ コーンフレーク	
	ひじきとアスパラのサラダ		ひじき	もやし にんじん きゅうり アスパラガス	たまねぎドレッシング	
	スコッチブロス		ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん かぶ	じゃがいも あぶら おしむぎ	
10 (金)	ビビンバ	○	ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい ごま あぶら さとう ごまあぶら	【かみかみ給食】 身延町の特産物「あけほの大豆」を油で揚げて、のり塩風味にしました。
	あけほのだいずののりしおふうみ		あけほのだいず あおのり		かたくりこ あぶら	
	えびだんごのスープ		えびボール	きくらげ えのきたけ キャベツ チンゲンサイ		
13 (月)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	レモンの酸味のもとには、「クエン酸」という成分です。クエン酸は、体の疲れをとってくれる働きがあります。
	あげどうふのにくみそがけ		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
	やさいのレモンあえ		ハム	キャベツ もやし にんじん こまつな レモンかじゅう	さとう あぶら	
	けんちんじる		あぶらあげ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	あぶら さといも	
14 (火)	げんまいいりごはん	○			こめ げんまい きょうかまい	「根菜とあけほの大豆のごま煮」には、ねりごまを入れて、コクを出します。
	さばのしおやき		さば			
	こんさいとあけほのだいずのごまに		とりにく あけほのだいず	ごぼう だいこん にんじん いんげん	あぶら さとう ごま	
	こまつなのみそしる		あつあげ みそ にぼし	えのきたけ キャベツ こまつな		
	れいとうみかん			みかん		
15 (水)	ひじきごはん	○	ちりめんじゃこ ひじき あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	「ひじき」には、歯や骨を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれています。
	いかのかりんあげ		いか	しょうが	かたくりこ あぶら	
	やさいのいとかまぼこあえ		かまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	みずたき		とりにく とうふ	にんじん しめじ しらたき はくさい みずな		

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	メモ
16 (木)	ミルクパン	○			ミルクパン	「梅ジャム」は、甲斐市産の小梅から作られたジャムです。すっきりとした酸味と、ほどよい甘さがあります。 
	とりにくのうめジャムやき		とりにく	にんにく	うめジャム さとう	
	グリーンサラダ		チーズ ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー	オリーブオイル さとう	
	トマトとたまごのスープ		かまぼこ たまご	たまねぎ トマト みずな	かたくりこ	
	メロンムース				メロンムース	
17 (金)	おざら	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	うどん	【食育の日給食】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、山梨県の郷土料理「おざら」と、今が旬の「とうもろこし」です。
	ちくわのおおじそてんぷら 		ちくわ たまご	あおしそ	こむぎこ あぶら	
	やさいのおかかあえ		かつおぶし	こまつな もやし にんじん キャベツ		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
20 (月)	うめちりごはん	○	ちりめんじゃこ	うめ	こめ むぎ きょうかまい	「凍り豆腐」とは、豆腐を切って凍らせ、乾燥させた保存食品です。
	とりにくのしおこうじからあげ		とりにく	しょうが にんにく	さとう かたくりこ あぶら	
	こおり豆腐のもの		こおり豆腐 さつまあげ	にんじん こんにゃく きぬさや	さとう	
	なるとのすましじる		なると かつおぶし	だいこん えのきたけ みずな		
21 (火)	ナン	○			ナン	「ナン」は、インドやイランなどの国で食べられています。
	キーマカレー		ぶたにく ひよこめめ こなチーズ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん ビーマン トマト	あぶら はちみつ	
	やさいのコンソメふうみ		ウインナー	とうもろこし キャベツ ブロッコリー	じゃがいも	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム	みかん もも パイン	さとう	
22 (水)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「つぼ漬け」は本来、干した大根を壺で塩漬けにしたものでしたが、今では刻んだ大根を醤油漬けにします。
	とりにくとごぼうのピリからに		とりにく みそ	ごぼう れんこん にんじん いんげん	あぶら さとう	
	やさいのつぼづけあえ			つぼづけ もやし にんじん きゅうり		
	かきたまじる		とうふ たまご かつおぶし	たまねぎ しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
23 (木)	ステッキパン	○			ステッキパン	「パンプキンポターージュ」は、かぼちゃとたまねぎの甘みとうま味がたっぷりです。
	しいらのマリネ		しいら	たまねぎ レモンかじゅう パプリカ	かたくりこ あぶら さとう	
	ベーコンとやさいのソテー		ベーコン	にんじん キャベツ しめじ きぬさや	あぶら	
	パンプキンポターージュ		きゅうりにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	あぶら	
24 (金)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豆腐ハンバーグを大根おろしのタレで、さっぱりいただきます。 
	とうふおろしハンバーグ		とうふ ぶたにく とりにく たまご ひじき	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく	パンこ さとう	
	やさいのゆかりあえ			キャベツ だいこん きゅうり にんじん あかしそ		
	ふのみそしる		みそ にぼし	えのきたけ こまつな ねぎ	ふ	
	あじさいゼリー				あじさいゼリー	
27 (月)	ちゅうかどん	○	ぶたにく うずらたまご えび なると	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい きぬさや	こめ むぎ きょうかまい あぶら かたくりこ	「みそポテト」は、油で揚げたじゃがいもを甘みそにからめた料理です。
	みそポテト		みそ		じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	
	だいずもやしのナムル			だいずもやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう	
28 (火)	ツナとトマトのスパゲティ 	○	ベーコン ツナ こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト	スパゲティ あぶら さとう	「ヤングコーン」は、とうもろこしの実が大きくなる前に収穫したものです。
	ヤングコーンのソテー		ウインナー	にんじん キャベツ ヤングコーン いんげん	あぶら	
	はちみつレモンゼリーポンチ			パイン みかん もも	はちみつレモンゼリー	
29 (水)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「あじ」という名前は、「味がよい」ことから付けられたと言われていました。 
	あじフライ		あじ		こむぎこ パンこ あぶら さとう	
	やさいのごまあえ			こまつな キャベツ もやし にんじん	さとう ごま	
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ		
	オレンジ			オレンジ		
30 (木)	こどもパン	○			こどもパン	「ミネストローネ」とは、イタリア語で「具たくさん」"ごちゃ混ぜ"という意味があります。
	ポテトとほうれんそうのキッシュ		ベーコン たまご とうにゅう なまクリーム こなチーズ	たまねぎ ほうれんそう	あぶら じゃがいも	
	はなやさいのサラダ		とりささみ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト	マカロニ バター さとう	

*食材の都合により献立を変更する場合があります。



10月 学校給食献立予定表



令和4年度 中富学校給食センター

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	メモ
3 (月)	ちゅうかどん	○	ぶたにく うすらたまご えび なた	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい きぬさや	こめ むぎ きょうかまい あぶら かたくりこ	さつまいもがおいしい季節です。「大学いも」で、いただきますよう。
	だいずもやしのナムル			だいずもやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう	
	だいがくいも				さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	
4 (火)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせから「いわしの日」です。
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	やさいのうめふうみあえ			キャベツ きゅうり にんじん こまつな うめ	さとう	
	とんじる		ぶたにく みそ にぼし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら	
5 (水)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	【下山小5年生リクエスト給食】 下山小5年生が考えてくれた献立です。身延の特産物「ゆば」を使った和食の献立です。
	とうふおろしハンバーグ		とうふ ぶたにく とりにく たまご ひじき	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく	パンこ さとう かたくりこ	
	わふうサラダ		ツナ	もやし きゅうり にんじん えだまめ	あおじそドレッシング	
	みのぶゆばのすましじる		ゆば なた かつおぶし	えのきたけ こまつな		
	おさつスティック				おさつスティック	
6 (木)	ステッキパン	○			ステッキパン	「豆とチーズのサラダ」は、チーズの塩味と、柑橘ドレッシングの甘酸っぱさで、豆がおいしくいただけます。
	チキンのトマトソース		とりにく	にんにく たまねぎ トマト バジル	あぶら さとう	
	まめとチーズのサラダ		あけほのだいず あかいんげんまめ チーズ	キャベツ フロッコリー	かんきつドレッシング	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	バター	
7 (金)	くりごもくごはん	○	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ	こめ むぎ きょうかまい くり あぶら さとう	【十三夜給食】 10月8日は『十三夜』です。十三夜には、すすきを飾り、お団子や栗、枝豆、大豆などをお供えして、お月見をする習慣があります。
	さばのしおやき		さば			
	きりほしだいこんのごまマヨあえ			きりほしだいこん キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	マヨネーズ ごま	
	むらくもじる		とうふ たまご かつおぶし	えのきたけ みずな	かたくりこ	
	きなこだんご		きなこ		しらたまだんご さとう	
10 (月)	 スポーツの日					
11 (火)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	揚げ豆腐に、肉みそをかけていただきます。肉みそが、麦ごはんによく合います。
	あげとうふのにくみそがけ		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
	やさいのレモンあえ		ハム	キャベツ もやし にんじん こまつな レモンかじゅう	さとう あぶら	
	けんちんじる		あぶらあげ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	さといも あぶら	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー	
12 (水)	なめし	○		ひろしまな きょうな だいこんば	こめ むぎ きょうかまい	「みなみかごかます」は、上品な脂が程よくのっている白身の魚です。
	みなみかごかますのしょうゆこうじやき		みなみかごかます			
	にくじゃが		ぶたにく	にんじん しらたき たまねぎ きぬさや	じゃがいも あぶら さとう	
	なたのすましじる		なた かつおぶし	だいこん ほうれんそう みずな		
13 (木)	ミルクパン	○			ミルクパン	秋の味覚である、さつまいも、栗、しめじを使ったシチューです。
	チキンのハニーマスタードやき		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ マヨネーズ	
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ フロッコリー えだまめ	オリーブオイル さとう	
	あきのシチュー		ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも くり バター	
	りんご			りんご		
14 (金)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	筑前煮は、鶏肉と根菜のうま味がたっぷりです。
	いかのカレーあげ		いか	しょうが	かたくりこ あぶら	
	ちくぜんに		とりにく	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく れんこん きぬさや	あぶら さとう	
	とうふのみそじる		とうふ わかめ みそ にぼし	だいこん えのきたけ ねぎ		

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

口	こんだてめい	牛乳	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	メモ
---	--------	----	--------	---------	---------	----

日	メニュー	乳	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	へし
17 (月)	きのこクリームスパゲティ		とりにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しめじ えのきたけ エリンギ パセリ	スパゲティ あぶら バター	柿は、10月～ 11月が旬の果物 です。 
	カラフルサラダ	○	ハム	もやし パプリカ とうもろこし ブロッコリー	たまねぎドレッシング	
	かき			かき		
18 (火)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい	「麩」は、小麦粉 を水で練るとでき る「グルテン」と いうたんぱく質か ら作られています。 【長寿の口福 食】 秋が旬のさつまい もを使った「さつ まいもごはん」 や、身延町の特産 物である「あけぼ の大豆の枝豆」で す。枝豆は、町か らいただきました。 
	とりにくとじゃがいものあまからあげ	○	とりにく	にんにく グリンピース	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	
	やさしいいとかまぼこあえ		かまぼこ	にんじん キャベツ もやし こまつな	さとう	
	ふのみそしる		わかめ みそ にぼし	しめじ ねぎ	ふ	
19 (水)	さつまいもごはん				こめ むぎ きょうかまい さつまいも こま	秋が旬のさつまい もを使った「さつ まいもごはん」 や、身延町の特産 物である「あけぼ の大豆の枝豆」で す。枝豆は、町か らいただきました。 
	きびなごのかりかりフライ		きびなご		じゃがいも かたくりこ あぶら	
	くきわかめのサラダ	○	ツナ くきわかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	あおじそクリームドレッシング	
	かまぼこのすましじる		かまぼこ かつおぶし	だいこん えのきたけ ほうれんそう		
	あけぼのだいずのえだまめ			えだまめ		
20 (木)	はちみつパン				はちみつパン	秋が旬の「鮭」 に、ピザソースと チーズをのせて焼 きます。 デザートも、秋が 旬の「栗のムー ス」です。 
	さけのピザソースやき		さけ チーズ	にんにく たまねぎ	さとう	
	こまつなのソテー	○	ベーコン	しめじ とうもろこし もやし こまつな	あぶら	
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
	くりのムース		くりのムース			
21 (金)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい	畜産農家を支援し ようということ で、県産の食肉を 学校給食で提供し ます。今日は「甲 州牛」です。
	こうしゅうぎゅうのすきやきふうじ	○	こうしゅうぎゅう やきどうふ	しらたき ねぎ	あぶら さとう	
	やさしいいそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		
	さといものみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	だいこん にんじん あさつき	さといも	
24 (月)	キムタクごはん		ぶたにく	ねぎ はくさいキムチ つぼづけ	こめ むぎ きょうかまい こまあぶら	【身延清稜小5 年 リクエスト給 食】 身延清稜小5年生 が考えてくれた献 立です。秋が旬の 「さんま」や、人 気の「お米タル ト」を組み合わせ
	さんまのおかか		さんま かつおぶし		さとう	
	ほうれんそうのおひたし	○		ほうれんそう もやし にんじん キャベツ		
	あおさのみそしる		あおさ とうふ みそ にぼし	えのきたけ ねぎ		
	おこめのタルト				おこめのタルト	
25 (火)	ジャージャーめん		ぶたにく とりにく みそ たまご	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	「ジャージャー 麺」は、中華麺に 甘辛い肉みそと野 菜をのせて食べま す。
	えびだんごのスープ	○	えびボール	きくらげ キャベツ チンゲンサイ		
	みかんゼリー			みかん	クールゼリー	
26 (水)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい	「チキンカツ」 は、ひとつひとつ 丁寧に衣をつけ て、油でカラッと 揚げます。
	チキンカツ	○	とりにく たまご		こむぎこ パンこ あぶら さとう	
	やさしいため		ウインナー	にんじん キャベツ もやし ピーマン	あぶら	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな		
27 (木)	きなこあげパン		きなこ		コッペパン あぶら さとう	みんなに人気の 「きなこ揚げパ ン」です。 
	ささみともやしのちゅうかサラダ	○	とりささみ	もやし にんじん きゅうり えだまめ	バンバンジードレッシング	
	ワンタンスープ		ぶたにく なんと	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たら ねぎ	あぶら ワンタンのかわ	
	バナナ			バナナ		
28 (金)	カレーライス		ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも あぶら	色鮮やかで甘酸っ ぱい「ミックスベ リー」と「ぶどう ゼリー」をヨーグ ルトであえます。
	ミモザサラダ	○	たまご ハム	きゅうり もやし ブロッコリー	フレンチドレッシング	
	ミックスベリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム	ブルーベリー ラズベリー カシス ブラックベリー レッドカラント	ぶどうゼリー さとう	
31 (月)	チキンライス		とりにく	にんにく たまねぎ グリンピース	こめ むぎ きょうかまい バター	10月31日は 『ハロウィン』で す。ハロウィン は、秋の収穫を祝 い、悪霊を追い出 すために行われた お祭りがもとだと 言われています。 
	ポテトとチーズのオムレツ		たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	
	もやしとみずなのサラダ	○	ハム	もやし きゅうり にんじん みずな	ごまドレッシング	
	コンソメスープ		かまぼこ	にんじん だいこん ほうれんそう		
	パンプキンババロア				パンプキンババロア	

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。



12月 学校給食献立予定表



令和4年度 中富学校給食センター

日	献立名	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	メモ
1 (木)	クロワッサン				クロワッサン	「タンドリーチキン」は、鶏肉をヨーグルトやケチャップ、香辛料を混ぜ合わせた、スパイスの効いたタレに漬けて焼きます。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく		
	ひじきスパゲティ	○	ベーコン ひじき さつまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	スパゲティ あぶら さとう	
	やさいスープ		かまぼこ	にんじん はくさい こまつな		
	りんご			りんご		
2 (金)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい	「鮭けんちん汁」は、鮭と野菜のうまみが詰まっています。バターを加えてコクを出します。 
	いかのレモンソース		いか	レモンかじゅう	かたくりこ あぶら さとう	
	やさいのたくあんあえ	○		たくあん ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま	
	さけけんちんじる		さけ とうふ みそ にぼし	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも バター	
	みかんのジュレ				みかんのジュレ	
5 (月)	マーボーどうふどん		ぶたにく とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう かたくりこ	「春雨」は、緑豆という豆の“でんぷん”から作られています。
	はるさめサラダ	○	たまご ハム	きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	チンゲンサイのスープ		なると	とうもろこし きくらげ だいこん チンゲンサイ		
	ようなしコンポート			ようなしコンポート		
6 (火)	けんちんうどん		とりにく ちくわ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	うどん あぶら	「小松菜」には、骨や歯をしょうぶしてくれる“カルシウム”が多く含まれています。 
	チーズはんぺんフライ	○	チーズ はんぺん		こむぎこ パンこ あぶら	
	こまつなのびたし		あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな		
	バナナ			バナナ		
7 (水)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい	「里芋とれんこんの揚げ煮」は、食感も楽しみながらいただきますよ。 
	さといもとれんこんのあげに	○	ぶたにく	れんこん しょうが たまねぎ いんげん	さといも かたくりこ あぶら さとう	
	やさいのいとかまぼこあえ		かまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	わかめのみそしる		あつあげ わかめ みそ にぼし	えのきたけ ねぎ		
8 (木)	バターロール				バターロール	【下山小3年 リクエスト給食】 下山小3年生のリクエスト「ミルクメーカー」です。牛乳にミルクメーカーを入れて、ストローでよく混ぜてから飲みましょう。 
	さけとほうれんそうのグラタン		さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	バター	
	フレンチサラダ	○	ハム	きゅうり キャベツ にんじん えだまめ	フレンチドレッシング	
	はくさいのスープ		ベーコン	とうもろこし だいこん はくさい パセリ		
	ミルクメーカー				ミルクメーカー	
9 (金)	やまなしけんさんぶたのヒシカツカレーライス		とりにく ひよこまめ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	こめ むぎ きょうかまい あぶら はちみつ こむぎこ パンこ	「山梨県畜産物特別給食事業」でいただいた“山梨県産豚肉”を使った献立です。
	ひじきとやさいのサラダ	○	ひじき	キャベツ もやし パプリカ ブロッコリー		
	アセロラミルクゼリー				アセロラミルクゼリー	
12 (月)	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ きょうかまい	「はたはた」は、東北地方などの海でとれる魚です。冬の雷が鳴る頃によくとれるので、「雷魚（かみなりうお）」と呼ばれています。
	はたはたのからあげ		はたはた		こむぎこ かたくりこ あぶら	
	おでんふうにも	○	ちくわ がんもどき うすらたまご こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	
	むらくもじる		とうふ たまご かつおぶし	えのきたけ こまつな	かたくりこ	
	オレンジ			オレンジ		

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	あかのなかま ち・にく・ほねになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	メモ
13 (火)	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ はくさいキムチ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう ごまあぶら	「もずく」には、 血液をサラサラに したり、病気の予 防に役立つ栄養素 が多く含まれてい ます。
	かんでんサラダ			かんでん キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	あおじそドレッシング	
	もずくスープ		かまぼこ もずく	とうもろこし ほうれんそう みずな		
	あおりんごゼリー			パイナップル	あおりんごゼリーのもと	
14 (水)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「鶏と豆腐のつく ね」には、ごぼう が入っているの で、味がよく、か みごたえがありま す。
	とりととうふのつくね		とりにく とうふ たまご みそ	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	パンこ さとう かたくりこ	
	やさいのうめふうみあえ			はくさい きゅうり にんじん こまつな うめ	さとう	
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ わかめ みそ にほし	たまねぎ	じゃがいも	
15 (木)	フォカッチャ	○			フォカッチャ	【清稜小3年 リクエスト給 食】 清稜小3年生のリ クエスト「冬のポ カポカシチュー」 です。シチューを 食べると体が温ま ります。
	めかじきのオーロラソース		めかじき みそ	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
	だいこんサラダ		ハム	だいこん きゅうり みずな とうもろこし	ごまドレッシング	
	ふゆのポカポカシチュー		とりにく きゅうりにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ あけほのだいすのえだまめ	バター じゃがいも	
16 (金)	おおつかにんじんめし	○	あぶらあげ	おおつかにんじん しいたけ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	【食育の日給 食】 市川三郷町の特産 物「大塚にんじ ん」を使った「に んじんめし」で す。大塚にんじん は、味が濃く、栄 養もたっぷりで す。
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	さとう	
	ちぢみほうれんそうのしらあえ		ひじき とうふ	ちぢみほうれんそう にんじん こんにゃく	ごま さとう	
	なるとのすましじる		なると かつおぶし	だいこん えのきたけ みずな		
	みかん			みかん		
19 (月)	かにかまとたまごのチャーハン	○	かにかまぼこ たまご	たまねぎ グリンピース	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら	「みそポテト」 は、油で揚げた じゃがいもを甘い みそダレにからめ ます。
	みそポテト		みそ		じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	
	パンバンジーサラダ		ささみ	にんじん もやし きゅうり	ごま パンバンジードレッシング	
	わかめスープ		とうふ わかめ	だいこん しいたけ ねぎ		
	フルーツあんじん				フルーツあんじん	
20 (火)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「山梨県産の豚 肉」と、甲斐市産 の小梅から作られ た「梅ジャム」を 使っています。
	やまなしけんさんぶたの うめジャムに		ぶたにく	だいこん しょうが にんにく	うめジャム さとう	
	かぶのあますあえ			かぶ にんじん こまつな はくさい	ごまあぶら さとう ごま	
	さつまじる		あぶらあげ みそ にほし	にんじん えのきたけ ねぎ	さつまいも	
21 (水)	ツナとトマトのスパゲティ	○	ベーコン ツナ こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	スパゲティ あぶら さとう	イングランドの料 理「スコーン」で す。ジャムをつけ ていただきます。
	グリーンサラダ		ささみ	キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー	オリーブオイル さとう	
	スコーン（ブルーベリージャム）		ぎゅうにゅう		こむぎこ バター さとう ブルーベリージャム	
22 (木)	むぎごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	【冬至給食】 冬至に「かぼ ちゃ」を食べた り、「ゆず湯」に 入ると、かぜをひ かないと言いつた られています。 
	カレーのゆずたつたあげ		カレー	ゆずかじゅう しょうが	かたくりこ あぶら	
	かぼちゃのそぼろに		とりにく	しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ	あぶら さとう かたくりこ	
	てまりふのすましじる		かつおぶし	だいこん しめじ こまつな	てまりふ	
	はちみつゆずゼリー				はちみつゆずゼリー	
23 (金)	コーンライス	○		たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ むぎ きょうかまい バター	【お楽しみ給 食】 食感のよい「チキ ンのコーンフレ ック焼き」や、「ク リスマスツリー」 に見立てた「カラ フルサラダ」、自 分で選んだ「ケー キ」など、楽しん でいただきますよ う！ 
	チキンのコーンフレック焼き		とりにく ヨーグルト こなチーズ	にんにく	マヨネーズ パンこ コーンフレック	
	カラフルサラダ		チーズ	ロマネスコカリフラワー パプリカ きゅうり キャベツ	たまねぎドレッシング	
	コンソメスープ		かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう		
	セレクトケーキ				ケーキ（ストロベリー・ チョコレート・ホワイト）	
	ジョア（プレーン）		ジョア（プレーン）			

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

6月 学校給食献立予定表

令和4年度 身延学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
1水	キムタクチャーハン	○	ぶたにく	たくあん はくさいキムチ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら
	あげぎょうざ		ぎょうざフライ		あぶら
	ちゅうかスープ		とうふ たまご	こまつな たまねぎ にんじん	かたくりこ
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
2木	ココアあげパン	○			コッペパン あぶら グラニューとう さとう
	プロテインサラダ		とりにく チーズ	きゅうり カリフラワー ブロッコリー	あぶら さとう
	ピーンスープ		あげほのだいす ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト	オリーブオイル あぶら
	クラッシュゼリー			パイン みかん レモンかじゅう	クールゼリーのもと
3金	むぎごはん	○			こめ むぎ
	さわらのみそマヨやき		さわら		マヨネーズ
	やさいのゆかりあえ			きゅうり にんじん こまつな キャベツ ゆかり	
	とんじる		ぶたにく とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごまあぶら
6月	かみかみどん	○	ぶたにく	ごぼう たけのこ ピーマン	こめ むぎ ごまあぶら さとう
	ひじきのあえもの		ひじき	もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら
	むらくもじる		たまご	えのきだけ こまつな	かたくりこ
	むらさきもちチップス				
7火	むぎごはん	○			こめ むぎ
	アジのすあげ		あじのひらき		あぶら
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう
	わかめとふのみそしる		わかめ	ほうれんそう ねぎ	ふ
	ヨーグルト		ヨーグルト		
8水	げんまいごはん	○			こめ げんまい
	いかのねぎみそやき		いか	しょうが にんにく ねぎ	
	とりにくと こうやとうふのもの		とりにく こおやとうふ	こんにゃく にんじん	あぶら さとう
	たいようのめくみじる		ぶたにく あぶらあげ	えのきだけ しいだけ にんじん たけのこ	
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
9木	ソフトフランスパン	○			フランスパン
	チキンの コーンフ레이크やき		とりにく ヨーグルト チーズ	にんにく	マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ
	マカロニサラダ			にんじん ブロッコリー きゅうり	マカロニ ごまドレッシング
	コンソメスープ			たまねぎ にんじん	じゃがいも
10金	カレーうどん	○	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	うどん あぶら
	きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ		あぶら
	はるさめサラダ			ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ さとう
13月	むぎごはん	○			こめ むぎ
	とりにくのレモンに		とりにく	レモン	かたくりこ あぶら さとう
	きゃべつのおかかあえ		けずりぶし	キャベツ こまつな にんじん もやし	さとう
	きんぴらじる		あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	あぶら
14火	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	にんじん しめじ	こめ むぎ さとう
	さけのしおやき		さけ		
	いそかあえ		いとかまぼこ のり	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	さとう
	おやこじる		とりにく たまご	たまねぎ ねぎ	ごまあぶら
	ソーダゼリー				ソーダフロートふうゼリー
15水	むぎごはん	○			こめ むぎ
	あげじゃがいものそぼろに		ぶたにく	しょうが グリンピース	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ
	かんびょうサラダ		ツナフ레이크	かんびょう ブロッコリー にんじん こまつな	さとう ごまあぶら
	あおなのみそしる		とうふ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	
16木	こめこパン	○			こめこパン
	メルルーサのパンこやき		メルルーサ こなチーズ		はちみつ マヨネーズ パンこ
	ウィンナーとはなやさいの ソテー		ウィンナー	コーン パプリカ ブロッコリー カリフラワー	あぶら
	クリームバスダースープ		とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	あぶら じゃがいも マカロニ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
17 金	カレーライス	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも
	かいそうサラダ		かいそうミックス	キャベツ きゅうり だいこん	
	しらたまフルーツポンチ			みかん パイン	しらたまもち
20 月	マーボー豆腐どん	○	とりにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ
	ごしきあえ			ほうれんそう にんじん コーン きゅうり もやし	あぶら さとう
	ワンタンスープ			キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	ワンタン ごまあぶら
	くだもの(バナナ)			バナナ	
21 火	おざら	○	とりにく あぶらあげ	たまねぎ しいたけ ねぎ	おざら
	だいずとじゃがいもの あまからに		あげほのだいず しらす		かたくりこ あぶら じゃがいも さとう
	やさいとハムのサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん	さとう
	ゆでもろこし			とうもろこし	
22 水	わかめごはん	○	わかめごはんのもと		こめ むぎ
	アジのふうみやき		あじ	しょうが にんにく	さとう
	きんぴらごぼう			ごぼう にんじん こんにゃく	あぶら シューティング さとう
	きゃべつとぶたにくの みそしる		ぶたにく とうふ	キャベツ ねぎ	
23 木	ミルクパン	○			ミルクパン
	マスタードチキン		とりにく	にんにく マスタード	はちみつ
	リヨネーズポテト		ベーコン チーズ	たまねぎ グリンピース	あぶら じゃがいも
	ジュリエヌスープ			たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ	
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
24 金	むぎごはん	○			こめ むぎ
	いわしのフライ		いわしフライ		あぶら さとう
	ごまあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう
	どさんこじる		ぶたにく	にんじん もやし コーン	ごまあぶら おじゃがもちボール バター
27 月	むぎごはん	○			こめ むぎ
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら
	こんぶあえ		こんぶ	かぶ こまつな キャベツ	
	なめこのみそしる		とうふ わかめ	なめこ	
28 火	ガバオライス	○	だいず ぶたにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン	こめ むぎ あぶら さとう
	もやしのナムル			きゅうり にんじん もやし	さとう ごまあぶら
	レタスとたまごのスープ		たまご	えのき レタス	かたくりこ
	プリン		ぎゅうにゅう		プリンのもと
29 水	むぎごはん	○			こめ むぎ
	さばのしょうがに		さば	しょうが	はちみつ
	ぶたしゃぶサラダ		ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな	さとう ごまあぶら
	ゆばのみそしる		わかめ ゆば	ねぎ	
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
30 木	ライムギパン	○			ライムギパン
	しろみぎかなの オーロラソースかけ		ホキ	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら マヨネーズ
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	イタリアンドレッシング
	ポトフ		ウィンナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

10月 学校給食献立予定表

令和4年度 身延学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
3月	むぎごはん	○			こめ むぎ
	とりにくの オイスターソースやき		とりにく	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら
	はくさいとハムのサラダ		ハム	はくさい ほうれんそう もやし	さとう
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも
4火	しおラーメン	○	ぶたにく	しょうが にんにく にら たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら
	いわしのカリカリフライ		いわしのカリカリフライ		あぶら
	はるさめのすのもの		たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ さとう
5水	もちむぎごはん	○			こめ もちむぎ
	チンジャオロース		ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン	あぶら さとう
	ひじきのあえもの		ひじき	はくさい にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごまあぶら
	かきたまじる		とうふ たまご	こまつな たまねぎ	かたくりこ
	くだもの(りんご)			りんご	
6木	身延中 新人戦・身延小 創立記念日				
7金	えだまめごはん	○		えだまめ	こめ むぎ
	てづくりつくね		とりにく とうふ たまご	しょうが たまねぎ れんこん	ばんこ あぶら さとう
	ごまあえ			ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう
	さといものみそしる		あぶらあげ	にんじん ねぎ	さといも
11火	むぎごはん	○			こめ むぎ
	あげじゃがいもの そぼろに		ぶたにく	しょうが グリンピース	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ
	かんぴょうサラダ		ツナフレーク	かんぴょう ブロッコリー にんじん こまつな	さとう ごまあぶら
	あおなのみそしる		とうふ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	
12水	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ
	まんどうむし		とりにく ほたて たまご ゆば	しょうが しょうが ねぎ	かたくりこ あぶら さとう
	レンコンいため		ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが れんこん もやし にら	ごまあぶら
	みそけんちんじる			ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	さといも
13木	はいがパン	○			はいがパン
	しろみざかな のオーロラソースかけ		ホキ	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう
	クルトンサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん	クルトン イタリアンドレッシング
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン パセリ	
14金	マーボーとうふどん	○	とりにく だいず とうふ	ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう
	ナムル			きゅうり にんじん もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら
	なめこのスープ		たまご	はくさい なめこ こまつな	かたくりこ
	ヨーグルト		ヨーグルト		
17月	むぎごはん	○			こめ むぎ
	てりやきチキン		とりにく	しょうが	はちみつ
	やさいとポテトの いためもの			にんじん ほうれんそう	あぶら じゃがいも
	わかめのみそしる		わかめ あぶらあげ	だいこん えのきたけ ねぎ	
	くだもの(バナナ)			バナナ	
18火	なめし	○		なめしのもと	こめ むぎ
	あげだしとうふ		とうふ とりにく	しょうが しいたけ	あぶら さとう かたくりこ
	ごしきあえ			ほうれんそう にんじん コーン はくさい もやし	あぶら さとう
	とんじる		ぶたにく	にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごまあぶら じゃがいも

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
19 水	むぎごはん	○			こめ むぎ
	さけのおうごんやき		さけ		マヨネーズ
	きんぴらごぼう		さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	あぶら さとう
	のっぺいじる		とりにく	にんじん だいこん ねぎ	さといも かたくりこ
20 木	こくとうパン	○			こくとうパン
	マカロニグラタン		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	マカロニ あぶら
	かいそうサラダ		かいそうミックス	キャベツ こまつな だいこん	ドレッシング
	ポトフ		ウィンナー	にんじん かぶ	じゃがいも
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
21 金	キムタクチャーハン	○	ぶたにく	たくあん はくさいキムチ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら
	あげぎょうざ		ぎょうざ		あぶら
	ちゅうかスープ		とうふ	ほうれんそう たまねぎ にんじん	
	えだまめ			えだまめ	
24 月	むぎごはん	○			こめ むぎ
	とりにくの ネギソースがらめ		とりにく	しょうが ねぎ	かたくりこ あぶら さとう
	きりぼしだいこんの サラダ		ハム	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう
	たいようのめぐみじる		ぶたにく あぶらあげ	えのきだけ しいたけ にんじん たけのこ	
25 火	ふじざくらポークどん	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ さやえんどう	こめ むぎ あぶら さとう
	こんぶあえ		しおこんぶ	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん	
	はくさいのみそじる		わかめ とうふ	にんじん はくさい	
	あじつきこざかな		あじつきこざかな		
26 水	むぎごはん	○			こめ むぎ
	さばのしょうがに		さば	しょうが	はちみつ
	ブロッコリーの おかがあえ		かつおぶし	ブロッコリー ほうれんそう にんじん はくさい	
	さつまじる		とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ	さつまいも
	くだもの(オレンジ)			オレンジ	
27 木	あげやきパン	○	ぎゅうにゅう たまご		しょくパン バター メープルシロップ
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン	マカロニ さとう マヨネーズ
	シータのシチュー		ぎゅうにく	にんにく オールスパイス たまねぎ トマト	あぶら じゃがいも
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー
28 金	むぎごはん	○			こめ むぎ
	イカメンチ		イカメンチ		あぶら さとう
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう
	じゃっばじる		たら とうふ	にんじん だいこん ねぎ	
	くだもの(りんご)			りんご	
31 月	ドライカレー	○	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん トマト たまねぎ セロリ ピーマン	こめ むぎ はくりきこ あぶら さとう
	チーズサラダ		チーズ	キャベツ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	
	かぼちゃプリン				かぼちゃプリン

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

12月 学校給食献立予定表

令和4年度 身延学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
1 木	こどもパン				こどもパン
	マスタードチキン		とりにく	にんにく	はちみつ
	カレーソテー	○	ベーコン	たまねぎ しめじ ピーマン	マカロニ バター
	ポトフ		あけほのだいず	にんじん キャベツ かぶ	じゃがいも
	くだもの(りんご)			りんご	
2 金	むぎごはん				こめ むぎ
	フリカツ	○	ぶりフライ		あぶら さとう
	れんこんいため		ぶたにく	しょうが にんにく れんこん にんじん もやし にら	ごまあぶら
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ	はくさい だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	
5 月	むぎごはん				こめ むぎ
	とりにくのレモンに	○	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ あぶら
	きゃべつのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん もやし	さとう
	かきたまじる		とうふ たまご	ほうれんそう たまねぎ	かたくりこ
6 火	みそラーメン		ぶたにく	もやし にんじん ねぎ にら コーン しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら
	チーズはんぺんフライ	○	チーズはんぺんフライ		あぶら
	ごまあえ			キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう	ごま すりごま さとう
	くだもの(バナナ)			バナナ	
7 水	むぎごはん				こめ むぎ
	つくね	○	とりにく とうふ たまご	たまねぎ れんこん しょうが	パンこ さとう かたくりこ
	ごもくだいずに		さつまあげ あけほのだいず	にんじん こんにゃく しいたけ	あぶら さとう
	さといものみそしる		あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	さといも
8 木	コッペパン ジャム				コッペパン ブルーベリージャム&マーガリン
	さけのモモザやき	○	さけ たまご チーズ	にんじん コーン グリーンピース	マヨネーズ
	ツナとはなやさいのソテー		ツナ	ブロッコリー カリフラワー にんじん にんじん	あぶら
	リボンスープ		ウィンナー	キャベツ ほうれんそう	じゃがいも マカロニ
9 金	カミカミどん		ぶたにく	ごぼう たけのこ ピーマン	こめ むぎ ごまあぶら さとう
	ひじきのあえもの	○	ひじき	もやし ほうれんそう にんじん はくさい	さとう ごまあぶら
	ちくわぶのみそしる		あぶらあげ	えのきたけ こまつな ねぎ	ちくわぶ
	くだもの(りんご)			りんご	
1 2 月	むぎごはん				こめ むぎ
	ブルコギ	○	ぶじざくらポーク	たまねぎ パプリカ にんにく	さとう
	はるさめのすのもの			はくさい ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ さとう
	にらたまじる		とうふ たまご	にんじん にら	かたくりこ
1 3 火	ミートソーススパゲティ		ぶたにく チーズ	しょうが にんにく ナツメグ セロリ たまねぎ トマト	スパゲティ
	ビタミンサラダ	○	ハム	かぼちゃ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	マヨネーズ
	ジュリエンスープ			たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	
	プリン		ぎゅうにゅう		プリンのもと
1 4 水	むぎごはん				こめ むぎ
	あじのふうみやき		あじ	しょうが にんにく	さとう
	こうやどうふのにももの	○	とりにく こうやどうふ	こんにゃく にんじん さやいんげん	あぶら さとう
	わかめのみそしる		わかめ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ふ
	くだもの(みかん)			みかん	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
15木	バターロール				バターロール
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく トマト	
	はなやさいとイカのソテー	○	いか	カリフラワー ブロッコリー	あぶら
	はくさいのクリームスープ		ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい しめじ	じゃがいも
	くだもの(りんご)			りんご	
16金	むぎごはん				こめ むぎ
	にじますのからあげ	○	にじます	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう
	やさいのみそしる		あぶらあげ	ごぼう キャベツ はくさい ねぎ	
19月	むぎごはん				こめ むぎ
	とりにくのおうごんやき	○	とりにく		マヨネーズ
	ツナとやさいのあえもの		ツナ	ブロッコリー にんじん だいこん こまつな	さとう ごまあぶら
	むらくもじる		わかめ たまご	たまねぎ はくさい ほうれんそう	かたくりこ
20火	ごもくチャーハン		ぶたにく たまご	ねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ ごまあぶら さとう
	ナムル	○		きゅうり にんじん もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら
	ワンタンスープ		とりにく	はくさい えのきたけ ねぎ	ワンタンのかわ ごまあぶら
	コーヒーゼリー				コーヒーゼリーのもと
21水	むぎごはん				こめ むぎ
	さばのピリからやき	○	さば	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら
	とりにくとやさいのにも の		とりにく さつまあげ	にんじん しいたけ だいこん こんにゃく さやいんげん しょうが	あぶら さとう
	さつまとんじる		ぶたにく	にんじん ほうれんそう ねぎ	さつまいも
22木	おおつかにんじんめし		あぶらあげ	おおつかにんじん しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま
	かじきのあげに		かじき	しょうが	はちみつ かたくりこ あぶら さとう
	ぶたしゃぶサラダ	○	ぶたにく	キャベツ こまつな れんこん	さとう ごまあぶら
	かぼちゃのみそしる			たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ねぎ	
	はちみつゆずゼリー				はちみつゆずゼリー
23金	ハヤシライス		ぎゅうにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	こめ むぎ あぶら
	フラワーサラダ	○		ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	ドレッシング
	セレクトケーキ				チョコケーキ・いちごケーキ

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。