



8・9月 学校給食こんだて予定表



令和元年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
23(金)	夏野菜のドライカレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが ビーマン スズキニ とうもろこし えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ★こむぎこ さとう ★カレーパウダー	●源小・百田小・巨摩中・芦安中 給食開始 まだまだ残暑が厳しいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、2学期も元気に過ごしましょう！ 二学期スタート
	甘夏サラダ	○		あまなつみかんかん きゅうり キャベツ レタス フロッコリー	★コールスロートレッシング	
	ブルーベリーヨーグルト		★ブルーベリーヨーグルト			
26(月)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	●飯野小・東小・八田小・芦安小 御勅使中・八田中 給食開始 「トンテキ」は三重県四日市の名物料理です。「豚とん、てきニステーキ」の略称で、豚肉のステーキという意味です。
	トンテキ	○	ぶたにく		★トンテキオイル	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	とうもろこし キャベツ もやし ほうれんそう		
	あおさのみそ汁		あおさのり とうふ みそ にぼし	だいこん にんじん しめじ ねぎ		
27(火)	冷しうどん		★ハム ★たまご わかめ	にんじん キャベツ もやし きゅうり	★うどん こめあぶら	冷しうどんは、野菜の具をのせ、冷たいタレをかけて、サッパリいただきます。
	笹かまぼこのカレー揚げ	○	★ささかまぼこ ★たまご		★こむぎこ こめあぶら	
	五目スープ		ぶたにく	たけのこ えのきたけ チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ しょうが	こめあぶら	
	洋梨コンポート			よななしコンポート		
28(水)	焼肉ちらし		ぶたにく ★たまご	にんにく しょうが にんじん こまつな	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら こめあぶら こま	“いか”には、タウリンと呼ばれる栄養が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。
	いかのしょうが焼き	○	いか	しょうが	さとう	
	野菜のつぼ漬け和え		いとこまぼこ	キャベツ きゅうり もやし ★つぼづけ		
	はんぺんのすまし汁		★はんぺん かつおぶし わかめ	にんじん だいこん えのきたけ		
29(木)	黒パン				★くろパン	「モロヘイヤ」は夏バテ予防におすすめです。モロヘイヤのネバネバには「ムチン」という成分が含まれていて、消化不良や食欲不振を防いでくれます。
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
	ひじきと野菜のサラダ	○	ひじき ★ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎドレッシング	
	モロヘイヤのスープ		★ベーコン ★たまご	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ モロヘイヤ	こめあぶら かたくりこ	
30(金)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	鯖は魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	さばの南蛮漬け	○	さば	しょうが たまねぎ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜炒め		ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ もやし ビーマン	こめあぶら	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ にぼし	だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		
	ぶどう(甲斐路)			ぶどう		
2(月)	タコライス		ぶたにく ★チーズ	にんにく たまねぎ トマト レタス ハブリカ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	ハブリカは、色によって栄養が違うことを知っていますか？タコライスで使っている赤ハブリカには、体内に溜まったコレステロールを排出する効果があります。
	かぼちゃのコロッケ	○	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	こめあぶら ★こむぎこ ★パンこ	
	コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
3(火)	しょうゆラーメン		ぶたにく なたと わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし めんま ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	みなさんが大好きなラーメンです。ラーメンの具には、たくさんの野菜が入っています。暑さの残る時期でも食べやすいメニューです。
	煮玉子	○	★たまご		さとう	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	★あおじドレッシング	
	シークワーサーゼリー				シークワーサーゼリー	
4(水)	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ きょうかまい	「ホキ」は深さ200m~300mの海に住んでいる深海魚の仲間です。身がやわらかく脂肪が少ないため、あっさりとした味で、揚げ物や焼き物などにして食べられます。
	ホキの梅みそ焼き	○	ホキ みそ	うめ	さとう	
	野菜の五色和え		★たまご	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう		
	けんちん汁		かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	こめあぶら さといも	
5(木)	ツイストミルクパン				★ツイストミルクパン	「ラタトゥイユ」は、フランス南部の料理です。トマト、なす、スズキニ、ビーマンなどの夏野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、野菜の持つ水分でじっくり煮込んだ料理です。
	ラタトゥイユ	○	とりにく ウインナー しろいんげんまめエジプトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	にんにく トマト スズキニ なす ハブリカ ビーマン パジル	オリーブオイル さとう	
	小松菜とコーンのソテー		★ベーコン	もやし えのきたけ とうもろこし こまつな	★バター	
	カラフル白玉フルーツポンチ			みかんかん パインかん ももかん	カラフルボール	
6(金)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	「にら」の独特の香りは「アリシン」という成分です。疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。
	韓国風焼き肉	○	ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんにく	さとう こめあぶら こま	
	にらとキャベツの炒め物		とりにく	にんじん しょうが もやし キャベツ にら	こめあぶら	
	中華スープ		なたと とうふ	とうもろこし きくらげ ほうれんそう ねぎ		
9(月)	梨			なし		
	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	「もずく」には、食物繊維、カリウム、アルギン酸などの栄養素が含まれています。血液をサラサラにしたり、免疫力を高めます。また、胃を健康に保つ働きもあります。
	鶏肉のねぎ塩焼き	○	とりにく	しょうが ねぎ	こめあぶら	
	冬瓜のオイスターソース炒め		ぶたにく	ビーマン とうもろこし エリンギ とうがん にんにく	こめあぶら	
	もずくスープ		いとこまぼこ もずく	えのきたけ にんじん ほうれんそう		
冷凍みかん			みかん			

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo	
10(火)	はちみつパン				★はちみつパン	ししゃもは、頭から尾まで全て食べられる魚です。酢を使ってさっぱりとしたマリネにしました。暑さの残るこの時期にピッタリなメニューです。	
	ししゃものマリネ		ししゃも	たまねぎ パプリカ レモンかじゅう	かたくりこ こめあぶら さとう		
	ごぼうサラダ	○	★ハム	ごぼう きゅうり にんじん みずな	★ごまドレッシング さとう ごま		
	コーンポタージュ		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	★バター ★コーンポタージュのルウ		
	桃のジュレ				もものジュレ		
11(水)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	「すき焼き」は、昔農作業中にお腹が減ると、農具の鋤(すき)の金属部を鉄板の代わりにして、魚や豆腐を焼いて食べたことから「すき焼き」と名前がついたと言われています。	
	すき焼き風煮	○	ぶたにく とうふ	たまねぎ しらたき にんじん しいたけ ねぎ	こめあぶら さとう		
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ にほし みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ			
12(木)	セルフえびカツバーガー		★えび たら	レタス たまねぎ	★まるパン ★パンこ ★こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら ★タルタルソース	大麦が入ったミネストローネです。大麦には白米の20倍、玄米の3倍もの食物繊維が含まれています。	
	ヤングコーンのソテー	○	ウインナー	にんじん スズキニ しめじ ヤングコーン いんげん	こめあぶら		
	大麦入りミネストローネ		★ベーコン だいず	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	★バター もちむぎ さとう		
13(金)	里芋とどぼろのあんかけごはん		とりにく のり	しょうが	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さといも かたくりこ	 《十五夜給食》 十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれ、お団子や秋の七草、里芋をそなえてお月見をし、豊作を祈る習慣があります。	
	野菜の塩昆布和え	○	★しおこんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	こめあぶら		
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん しめじ こまつな			
	お月見大福				おつきみだいふく		
16(月)	敬老の日						
17(火)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	 《南アルプス食育の日》 「シャインマスカット」は、味、香りが良く、皮ごと食べられるので、人気のあるぶどうです。今日は、山梨県産の「シャインマスカット」と「ゆば」を使っています。	
	酢豚	○	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ヒーマン しいたけ	じゃがいも こめあぶら かたくりこ こめこ さとう		
	春雨サラダ		★ハム	きゅうり もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
	わかめスープ		なると わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ			
18(水)	鶏五目ごはん		とりにく 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 こめあぶら さとう	 《南アルプス食育の日》 「シャインマスカット」は、味、香りが良く、皮ごと食べられるので、人気のあるぶどうです。今日は、山梨県産の「シャインマスカット」と「ゆば」を使っています。	
	さんまの塩焼き		さんま				
	キャベツのおかか煮	○	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん とうもろこし			
	ゆばのすまし汁		ゆば かまぼこ かつおぶし	えのきたけ ほうれんそう			
	ぶどう(シャインマスカット)			ぶどう			
19(木)	カレーミートスパゲティ		ぶたにく とりにく ★チーズ しろいんげんまめ エシフトまめ あかいはげんまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが チャツネ(ノバヤ りんご レーズン)	★スパゲティ こめあぶら さとう ★こむぎこ	カレー粉は、ミックススパイスの一つで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥地で、タミール地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。	
	花野菜のソテー	○	ウインナー	キャベツ パプリカ カリフラワー ブロccoli	マーガリン		
	フルーツヨーグルトあえ		★ヨーグルト ★なまクリーム	みかんかん バインかん ももかん ナタデココ	さとう		
20(金)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	豆腐には体に良い栄養素が、たくさん含まれています。肉や魚に負けない良質なたんぱく質で、筋肉や代謝のアップに効果があります。	
	豆腐ハンバーグ(おろしだれ)	○	とうふ ぶたにく とりにく ★たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん	★パンこ さとう		
	野菜のごま和え		★だっしふんにゅう ひじき	にんじん キャベツ もやし きゅうり	さとう ごま		
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ にほし みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
23(月)	秋分の日						
24(火)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	なすは、食物繊維やカリウムがとても多く、体の調子を整える働きがあります。皮の紫色は「ナスニン」という色素で、がんを予防する効果があります。	
	鶏肉とうげら卵の七味煮	○	とりにく ★うすらたまご	ヒーマン	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう		
	野菜のレモン和え		★ハム	もやし にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう こめあぶら		
	なすのみそ汁		あつあげ にほし みそ	なす えのきたけ ねぎ			
25(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 こめあぶら ★ハヤシルウ	さつまいもは、秋の味覚の代表です。ビタミンCや炭水化物が多く含まれています。また、皮にも食物繊維が豊富なので、皮ごと食べると、栄養を丸ごと摂ることができます。	
	さつまいものカラフルサラダ	○	★ハム	ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	さつまいも ★シーザードレッシング		
	アイス風デザート		★アイスふうデザート				
26(木)	ツナコーントースト		ツナ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ	★しょくパン ノンエッグマヨネーズ	ツナは、マグロやカツオを蒸し煮にし、調味料や油と一緒に缶に詰めて、加熱したものです。魚からできているので、体を作るもとになる、赤のなかまの食べ物です。	
	ペンのカレーソテー	○	★ベーコン	たまねぎ にんじん ブロccoli にんにく	こめあぶら ★ペンネ		
	野菜スープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ こまつな			
	オレンジ			オレンジ			
27(金)	キムタクごはん		ぶたにく	ねぎ たまねぎ ほうさいキムチ ★つぼつけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こまつな	「キムタクごはん」は、長野県塩尻市の学校給食から生まれました。豚肉・キムチ・たくあんを炒め、ご飯に混ぜ合わせます。	
	いかのかりん揚げ		いか	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら		
	野菜の糸かまぼこ和え	○	いとかまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう		
	水菜のすまし汁		とうふ かつおぶし	だいこん しいたけ にんじん みずな			
	りんごゼリー				りんごゼリー		
30(月)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。そのため、たっぷりりとビタミンCが摂取できます。	
	鶏肉とじゃがいもの甘唐揚げ	○	とりにく	にんにく えだまめ	かたくりこ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう		
	野菜の梅風味和え			にんじん きゅうり キャベツ だいこん うめ	さとう こめあぶら		
	麩のみそ汁		にほし みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	★ふ		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。