



10月 学校給食こんだて予定表

令和2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
1(木)	里芋ととぼろのあんかけごはん	○	とりにく	しょうが えだまめ	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、里手を供えてお月見 をし、自然の恵みに感謝を します。
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう みずな		
	お月見団子				★つきみだんご	
2(金)	菜めし	○		ひろしまな きょうな だいこんば	こめ むぎ きょうかまい	豆乳汁は、味噌汁に豆乳を 加えて作ります。豆乳を入 れることによって、まろ やかな味になります。豆乳 には善玉コレステロールを 増やす働きがあります。
	さばの甘酢かけ		さば	しょうが ねぎ	かたくりこ こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう	
	豆乳汁		あぶらあげ にぼし みそ とうじゅう	にんじん だいこん えのきだけ はくさい あさつき	じゃがいも	
5(月)	ちゃんぽん麺	○	ぶたにく いか ★えび なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ きぬさや	★ちゃんぽんめん こめあぶら	チーズは、人の体に必要な 栄養素の多くがバランスよ く含まれています。特に骨 や歯を丈夫にするカルシウ ムや、筋肉をつくるたんぱ く質は、牛乳の6倍も含ま れています。
	チーズはんぺんフライ		★はんぺん ★チーズ		★パンこ ★こむぎこ こめあぶら かたくりこ	
	メープルパンケーキ				★メープルパンケーキ	
6(火)	黒パン	○			★くろパン	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。
	千金のマッシュポテト焼き		とりにく ★チーズ		ノンエッグマヨネーズ ポテトフレーク	
	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 とうもろこし トマト パセリ	★バター もちむぎ さとう	
7(水)	養ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	さんまは漢字で書くと「秋 刀魚」と書き、秋が旬の魚 です。さんまの脂に含まれ るDHA(ドコサヘキサセ ン酸)やEPA(エイコサペ ンタン酸)は、脳の働き をよくし、血液をサラサラ にしてくれます。
	さんまの蒲焼き		さんま	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう ごま	
	豚汁		ぶたにく とうふ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
	お米のパパロア				おこめのパパロア	
8(木)	ごまパン	○			★ごまパン	秋味シチューには、今が旬 のさつまいも、栗、しめじ が入っています。旬の食材 を楽しみながら味わって食 べてください。
	スペイン風オムレツ		★たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも かたくりこ さとう	
	秋味シチュー		とりにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	マーガリン くり さつまいも ★クリームシチュールー	
9(金)	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 さとう こめあぶら	日本の周りの海には、100 種類以上のいかが生息して います。いかは、脂肪が少 なく、体を作るのに大切な たんぱく質がたくさん含ま れています。
	いかのねぎ塩焼き		いか	しょうが ねぎ	ごまあぶら	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	かたくりこ	
12(月)	すき焼き風丼	○	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 むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	「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。
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん しめじ キャベツ こまつな		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー	
13(火)	パイナップルパン	○			★パイナップルパン	ワンタンは「雲吞」とも書 き、中国料理の点心の一種 です。小麦粉に水を入れて こね、薄くのばして皮を作 ります。少量の豚ひき肉、 刻みねぎなどを皮で包んで 茹で、スープなどに入れて 食べます。
	白身魚のかりかりフライ		ホキ		じゃがいも こめあぶら こめこ かたくりこ	
	ワンタンスープ		なると ★にくいりワンタン	にんじん しいたけ たけのこ もやし はくさい たら ねぎ	ごまあぶら	
14(水)	甲州牛のカレーライス	○	ぎゅうにく ★なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレールー	カレーはインドが発祥の地 で、タミール地方の「汁」 という意味の「カリ」がな まったものと言われています。 今日のカレーには、山 梨県産の甲州牛を使いまし た。
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	★コールスロートレッシング	
	紫いもチップス				むらさきいもチップス	
15(木)	パンフキンロール	○			★パンフキンロール	かぼちゃは目や鼻の粘膜を 強くする“カロテン”や風 邪予防に効果のある“ビタ ミンC”が多い緑葉食野菜 です。
	ホキときのこのチーズ焼き		ホキ ★チーズ	にんにく しめじ えのきだけ エリンギ たまねぎ	★バター 	
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも	

*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
16(金)	十六穀ごはん 				こめ きょうかまい もちあわ くろまい はつがげんまい くろまめ もちきび キヌア はつがあかまい アマランス あずき たかきび はとむぎ しろこま くろこま しろむぎ とうもろこし うるちひえ	十六穀ごはんには、白米と比べると、カルシウム、マグネシウムやビタミンB類、食物繊維などが約2倍含まれています。十六穀ごはんを茶わん1杯食べた、野菜サラダ60gを食べたのと同じ栄養が摂れます。
	ささみのレモンソース	○	とりささみ	しょうが にんにく レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	麺のみぞ汁		わかめ にぼし みそ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ	★ふ	
	みかんゼリー				みかんゼリー	
19(月)	新米ごはん 山梨県産豚のとんかつ (ソース)	○	ぶたにく ★たまご		しんまい きょうかまい ★こむぎこ ★パンこ こめあぶら	≪南アルプス食育の日≫ とんかつには、「山梨県産の豚肉」、みそ汁のさつまいもには、「北杜市明野町産の明野金時」を使用しました。「南アルプス市産の新米」といっしょに味わってください。
	明野金時のみぞ汁		あぶらあげ にぼし みそ	にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	さつまいも	
	柿(個包装)			かき		
20(火)	きのこクリームスパゲティ	○	とりにく ★ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★なまクリー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ エリンギ パセリ	★スパゲティ ★バター	きのこには、便秘や生活習慣病の予防に役立つ「食物繊維」が豊富に含まれています。今日の「きのこクリームスパゲティ」には3種類のきのこが入ります。
	ツナとフロッキーのサラダ			フロッキー パプリカ もやし えだまめ きゅうり	たまねぎドレッシング	
	たまごドーナツ		★たまご ★ぜんぶんにゅう		★こむぎこ さとう かたくりこ こめあぶら	
21(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	さつまいもは、秋の味覚の代表といわれています。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。
	赤魚の白醤油焼き		あかうお		さとう	
	なめこ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん にんじん なめこ ねぎ		
22(木)	ミルクパン				★ミルクパン	
	マーマレードチキン	○	とりにく	にんにく	マーマレードジャム	栗には炭水化物、たんぱく質、ビタミンが含まれていて、栄養がいっぱいです。秋の旬のおいしさを味わいましょう。
	卵のふわふわスープ		★ベーコン ★たまご ★チーズ	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	じゃがいも ★パンこ	
	栗のムース				★くりのムース	
23(金)	梅ちりごはん	○	しらす	うめ あおじそ	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ こま	みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。全国的に多く食べられているのは、大豆に米麹を加える「米みそ」です。みそにはがんや生活習慣病を予防する働きがあります。
	いかのごまみそからめ		いか みそ	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう こま	
	五目汁		とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	さといも	
26(月)	そぼろごはん	○	とりにく	しょうが ごぼう にんじん グリンピース	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	卵には、たんぱく質、脂質、鉄、ビタミン、などの栄養素がバランス良く含まれています。特にたんぱく質はとても質が良いです。
	だし巻き玉子		★たまご		さとう かたくりこ	
	厚揚げのみぞ汁		あつあげ にぼし みそ	にんじん えのきだけ キャベツ こまつな ねぎ		
27(火)	フォカッチャ	○			★フォカッチャ	「フォカッチャ」とは、「火で焼いたもの」を意味し、イタリア発祥のパンです。世界中で食べられている「ピザ」の原型と言われています。
	ハンバーグのデミグラスソース		ぶたにく とりにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ★だっしんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	★パンこ こめあぶら さとう ★バター	
	野菜スープ		ワインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ キャベツ パセリ		
28(水)	蕎麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	りんごに含まれている「ペクチン」は、血液中の「コレステロール」という脂肪を吸収し、体の外に出しやすくしてくれます。また、疲労回復にも効果があります。
	鶏肉の南蛮漬け		とりにく	しょうが たまねぎ パプリカ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	わかめのみぞ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ		
りんご(個包装)				りんご		
29(木)	けんちんうどん	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	★うどん こめあぶら	≪十三夜給食≫ 十三夜の時期は、お供えする、栗や豆がたくさんとなるので、「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。すすきやお月見団子、季節の果物や野菜をお供えし、収穫を祝います。
	笹かまぼこの磯辺揚げ		★ささかまぼこ あおのり ★たまご		★こむぎこ こめあぶら	
	お月見大福				おつきみだいふく	
30(金)	チキンライス	○	とりにく ★チーズ	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	「ミナミカゴカマス」は、別名「銀さわら」と呼ばれ、体長が60～90cmの大型の魚です。ニュージーランドやオーストラリアの大陸棚とその斜面に住んでいます。身がしまっていてとてもおいしい魚です。
	ミナミカゴカマスのガーリックソテー		ミナミカゴカマス	にんにく		
	かぼちゃもちのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし パセリ	かぼちゃもち	

*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。