

2023年

# 9月 学校給食献立予定表



富士吉田市学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだて                  | 赤(あか)                 | 緑(みどり)                                                                                                      | 黄(き)                   | 備考                                                                                                                                                                           |
|----|----|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                       | おもに からだをつくる           | おもに びょうきからからだをまもる                                                                                           | おもに ちからになる             |                                                                                                                                                                              |
| 1  | 金  | ごはん                   |                       |                                                                                                             | こめ                     | <b>地産地消:じゃがいも(富士吉田)</b><br>今日のハンバーグのソースは、おろしダレです。すりおろした大根に、しょう油や砂糖を混ぜたタレです。大根おろしが入っているので、暑い時期でもさっぱり食べることができ、消化も助けてくれます。                                                      |
|    |    | ハンバーグ(おろしだれ)          | ぶたにく とりにく             | だいこん たまねぎ                                                                                                   | でんぶん さとう               |                                                                                                                                                                              |
|    |    | カレーきんぴら               | ぶたにく                  | ごぼう にんじん グリンピース                                                                                             | <u>じゃがいも</u> さとう こめあぶら |                                                                                                                                                                              |
|    |    | あつあげのみそしる             | にぼし あつあげ みそ わかめ       | にんじん えのきだけ たまねぎ こまつな                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |
| 4  | 月  | むぎごはん                 |                       |                                                                                                             | こめ むぎ                  | 「副菜」は、野菜を主に使った料理で、主食と主菜に足りないビタミンやミネラル、食物繊維などを補ってくれます。今日の献立では、中華サラダが副菜になります。                                                                                                  |
|    |    | えびしゅうまい               | えび たら                 | たまねぎ                                                                                                        | こむぎこ でんぶん パンこ          |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ちゅうかサラダ               |                       | だいずもやし きゅうり だいこん にんじん                                                                                       | さとう ごまあぶら              |                                                                                                                                                                              |
|    |    | マーボー豆腐                | ぶたにく だいず とうふ          | しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほしいいたけ たけのこ                                                                          | こめあぶら さとう でんぶん         |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |
| 5  | 火  | ミートソーススパゲティ           |                       |                                                                                                             |                        | <b>地産地消:ブルーベリー(富士吉田)</b><br>今日のヨーグルト和えに入っているブルーベリーは、富士吉田市でとれた。給食センターで一度加熱をして砂糖を加え、ジャムのようにしてから、冷やしてヨーグルトと混ぜます。                                                                |
|    |    | めん                    |                       |                                                                                                             | スパゲティ オリーブあぶら          |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ミートソース                | ぶたにく だいず              | セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが にんにく パセリ                                                                     | ルウ オリーブあぶら             |                                                                                                                                                                              |
|    |    | チキンとやさいのスープ           | とりにく                  | ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう                                                                                   | こめあぶら                  |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ブルーベリーのヨーグルトあえ        | クリーム ヨーグルト            | <u>ブルーベリー</u> みかん ナタデココ  | さとう                    |                                                                                                                                                                              |
| 6  | 水  |                       | <b>かみかみ きゅうしよく</b>    |                                                                                                             |                        | <b>地産地消:クレソン(道志・忍野)</b><br>クレソンは、ほうれん草や小松菜と同じ、葉や茎を食べる野菜で、ピリツとした辛みと独特の香りが特徴です。肉料理の付け合わせや、サラダに入れて食べることが多いです。今回は茹でて和え物に入れてみました。今日はかみかみ給食なので、よく噛むことを意識して食べてください。                 |
|    |    | そぼろごはん                | とりにく ぶたにく だいず         | しょうが                                                                                                        | こめ さとう                 |                                                                                                                                                                              |
|    |    | きびなごのカリカリやき           | きびなご                  | しょうが                                                                                                        | さとう じゃがいも でんぶん あぶら     |                                                                                                                                                                              |
|    |    | クレソンのあえもの             |                       | クレソン キャベツ にんじん きゅうり                                                                                         | さとう ごま                 |                                                                                                                                                                              |
|    |    | こんさいのみそしる             | にぼし あつあげ みそ           | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ                                                                               | こめあぶら                  |                                                                                                                                                                              |
| 7  | 木  | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        | <b>地産地消:じゃがいも(富士吉田) さやいんげん(河口湖)</b><br>今日のじゃがいもは「とうや」という品種で、富士吉田市で作られました。さやいんげんは河口湖の大石産です。地元の食材がたくさん入ったスープです。                                                                |
|    |    | ミルクパン                 | だっしふんにゅう れんにゅう        |                                                                                                             | こむぎこ さとう               |                                                                                                                                                                              |
|    |    | かつおフライ(ソース)           | かつお                   |                                                                                                             | こめあぶら パンこ こむぎこ         |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ペンネのソテー               | ぶたにく だいず              | にんにく たまねぎ マッシュルーム きピーマン トマト ピーマン                                                                            | ペンネ さとう オリーブあぶら        |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ズッキーニのスープ             | とりにく                  | にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ <u>さやいんげん</u>                                                                          | <u>じゃがいも</u> オリーブあぶら   |                                                                                                                                                                              |
| 8  | 金  | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        | <b>地産地消:</b><br>大人気メニューのカレーには、脱脂粉乳が入っています。牛乳から水分や乳脂肪分をぬいているので、脂肪は控えたいけど、たんぱく質やカルシウムはとりたいという時にぴったりです。                                                                         |
|    |    | むぎごはん                 |                       |                                                                                                             | こめ むぎ                  |                                                                                                                                                                              |
|    |    | キャベツとツナのサラダ           | まぐろ                   | キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん                                                                                       | さとう ごまあぶら              |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ポークカレー                | ぶたにく だっしふんにゅう         | にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご                                                                                     | ルウ じゃがいも こめあぶら         |                                                                                                                                                                              |
|    |    | やきプリンタルト              | たまご にゅうせいひん だっしふんにゅう  |                                                                                                             | こむぎこ マーガリン さとう         |                                                                                                                                                                              |
| 11 | 月  | むぎごはん                 |                       |                                                                                                             | こめ むぎ                  | 激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後には、ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給して、疲労を回復させましょう。                                                                                                |
|    |    | ぶたにくのしょうがいため          | ぶたにく                  | たまねぎ しょうが こんにゃく ピーマン                                                                                        | こめあぶら さとう              |                                                                                                                                                                              |
|    |    | キャベツのあさづけ             | しおこんぶ かつおぶし           | キャベツ にんじん きゅうり                                                                                              |                        |                                                                                                                                                                              |
|    |    | かぼちゃのみそしる             | にぼし とうふ あぶらあげ みそ      | にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |
| 12 | 火  | ソフトフランスパン(くろまめきなこジャム) | だっしふんにゅう              |                                                                                                             | こむぎこ さとう くろまめきなこジャム    | <b>地産地消:トマト(河口湖)</b><br>今日のトマトは河口湖産で、スープに入っています。トマトが苦手な人でも飲みやすいように、卵も入れてマイルドにしてあるので、味わって食べてみましょう。                                                                            |
|    |    | しろみさかなのフライ(ソース)       | ホキ                    |                                                                                                             | こめあぶら パンこ こむぎこ         |                                                                                                                                                                              |
|    |    | きりぼしだいこんサラダ           | まぐろ                   | きりぼしだいこん キャベツ          | マヨネーズ ごま               |                                                                                                                                                                              |
|    |    | フレッシュトマトスープ           | ベーコン たまご              | にんじん たまねぎ ズッキーニ <u>トマト</u> パセリ                                                                              |                        |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |
| 13 | 水  |                       | <b>まごわやさしい きゅうしよく</b> |                                                                                                             |                        | <b>地産地消:ゆうがお(都留) さやいんげん(河口湖) きくらげ(富士吉田)</b><br>富士吉田市では、夏休み中に収穫を迎える野菜を真空冷凍して、2学期に使うことで地産地消を進めています。今日の給食ではゆうがおとさやいんげんが夏休みにとれた野菜です。また、今日はまごわやさしい給食です。それぞれの食材がどこに入っているか探してみましょう。 |
|    |    | ごはん                   |                       |                                                                                                             | こめ                     |                                                                                                                                                                              |
|    |    | さけのごまやき               | さけ                    |                                                                                                             | ごま                     |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ゆうがおのにももの             | とりにく                  | にんじん <u>ゆうがお</u> <u>きくらげ</u> <u>さやいんげん</u>                                                                  | さとう こめあぶら              |                                                                                                                                                                              |
|    |    | さといものみそしる             | にぼし あつあげ みそ わかめ       | にんじん たまねぎ こまつな                                                                                              | さといも                   |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |
| 14 | 木  | ピオーネ                  |                       | ピオーネ                                                                                                        |                        | 朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、体温が低い状態が続き、元気に活動ができません。早起きの習慣をつけて、毎日食べましょう。                                                                                         |
|    |    | バターロールパン              | だっしふんにゅう たまご          |                                                                                                             | こむぎこ さとう マーガリン         |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ヤンニョムチキン              | とりにく                  | しょうが                                                                                                        | でんぶん さとう ごま こめあぶら      |                                                                                                                                                                              |
|    |    | やきそばいりやさいソテー          | ぶたにく                  | にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン                                                                                         | やきそばめん こめあぶら           |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ちゅうかふうコーンスープ          | とうふ たまご わかめ           | にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし こねぎ                                                                                    | でんぶん ごまあぶら             |                                                                                                                                                                              |
| 15 | 金  | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        | <b>地産地消:じゃがいも(富士吉田)</b><br>今日の肉じゃがのじゃがいもは、富士吉田市でとれた「ほっかいこがね」という品種です。メークインのように煮崩れしにくいのが特徴です。                                                                                  |
|    |    | むぎごはん                 |                       |                                                                                                             | こめ むぎ                  |                                                                                                                                                                              |
|    |    | さばのみそに                | さば みそ                 |                                                                                                             | さとう でんぶん               |                                                                                                                                                                              |
|    |    | にくじゃが                 | ぶたにく                  | にんじん たまねぎ しらたき しょうが グリンピース                                                                                  | <u>じゃがいも</u> さとう こめあぶら |                                                                                                                                                                              |
|    |    | けんちんじる                | にぼし とりにく とうふ          | ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく だいこん ほうれんそう ねぎ                                                                        | ごまあぶら                  |                                                                                                                                                                              |
|    |    | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                |                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                              |

| 日  | 曜日 | こんだて                   | 赤(あか)                 | 緑(みどり)                         | 黄(き)                      | 備考                                                                                                                                              |
|----|----|------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                        | おもに からだをつくる           | おもに びょうきからからだをまもる              | おもに ちからになる                |                                                                                                                                                 |
| 19 | 火  | セサミトースト                | だっしふんにゅう              |                                | こむぎこ さとう パター ごま           | 今日のセサミトーストは給食センターの手作りです。セサミとは、日本語で「ごま」です。ごまとバターと砂糖を混ぜたものを食パンにぬって、焼きました。                                                                         |
|    |    | スペインふうオムレツ             | たまご チーズ ベーコン ギゆうにゅう   | たまねぎ                           | じゃがいも さとう でんぶん            |                                                                                                                                                 |
|    |    | カラフルサラダ                |                       | きゅうり もやし にんじん きピーマン ブロッコリー     | ドレッシング                    |                                                                                                                                                 |
|    |    | ポトフ                    | ぶたにく                  | にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん          | じゃがいも                     |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう<br>(ミルメーク コーヒー) | ぎゅうにゅう                |                                | さとう                       |                                                                                                                                                 |
| 20 | 水  |                        | あじめぐりきゅうしょく〜おかやまけん〜   |                                |                           | 今月の味巡り給食では岡山県を紹介します。ごはんに入っている野菜は「黄ニラ」といい、生で食べられるほど柔らかく甘みがあります。黄ニラの国内生産量の7割が岡山県で作られています。岡山県は瀬戸内海の海産物も豊富で、サワラも名産品の一つです。また、昔話「桃太郎」で有名なきびだんごも名物です。  |
|    |    | きニラとじゃこのごはん            | しらす                   | きニラ                            | こめ                        |                                                                                                                                                 |
|    |    | さわらのレモンしょうゆがけ          | さわら                   | レモン                            | でんぶん こめあぶら さとう            |                                                                                                                                                 |
|    |    | やさいのおかかチーズあえ           | チーズ かつおぶし             | キャベツ こまつな にんじん                 |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | なめこじる                  | にぼし あつあげ みそ           | にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ          |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | きびだんご                  |                       |                                | さとう もちこ こむぎこ こめこ きびこ      |                                                                                                                                                 |
| 21 | 木  | チョコクルクルパン              | たまご だっしふんにゅう          |                                | こむぎこ さとう マーガリン チョコレート     | 山梨県は、ぶどうの生産量が全国1位です。ぶどうにはたくさんの品種がありますが、今日はシャインマスカットを出します。ぶどうの中でも特に甘く、粒が大きいです。また、皮が薄いので、皮ごと食べることができます。                                           |
|    |    | チキンパジルやき               | とりにく                  | にんにく パジル                       | パンこ オリーブあぶら               |                                                                                                                                                 |
|    |    | れんこんときのこのバターソテー        | さつまあげ                 | れんこん しめじ                       | バター                       |                                                                                                                                                 |
|    |    | ミネストローネ                | ベーコン                  | にんじん たまねぎ トマト キャベツ             | じゃがいも レッドキドニー さとう オリーブあぶら |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | シャインマスカット              |                       | シャインマスカット                      |                           |                                                                                                                                                 |
| 22 | 金  | むぎごはん                  |                       |                                | こめ むぎ                     | <b>地産地消:あおはた大豆(都留)</b><br>あおはた大豆とは、大豆の種類です。普通の大豆は熟すと黄色くなりますが、あおはた大豆は熟しても青色のままであることが特徴です。暑の使い方の練習として、ぜひ着で食べてみましょう。                               |
|    |    | あおはただいずポリポリあげ          | あおはただいず あおのり          |                                | でんぶん こめあぶら                |                                                                                                                                                 |
|    |    | ポークストロガノフ              | ぶたにく だっしふんにゅう クリーム    | にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト | こめあぶら ルウ パター              |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | ヨーグルト                  | だっしふんにゅう ゼラチン         |                                | さとう                       |                                                                                                                                                 |
| 25 | 月  | ごはん                    |                       |                                | こめ                        | <b>地産地消:なす(河口湖)</b><br>今日の豚肉は、塩こうじにつけて焼いています。こうじとは、米などの穀物を蒸したあと、こうじ菌で発酵させた物です。豚肉に味をつけるだけでなく、肉をやわらかくして、味にコクをだしてくれます。                             |
|    |    | ぶたにくのしおこうじやき           | ぶたにく                  |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | ひじきとじゃがいものにももの         | ひじき あぶらあげ             | にんじん えだまめ                      | じゃがいも さとう こめあぶら           |                                                                                                                                                 |
|    |    | なすのみそしる                | にぼし わかめ とうふ みそ        | にんじん なす えのきだけ                  |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
| 26 | 火  | まるパン                   | だっしふんにゅう              |                                | こむぎこ さとう                  | <b>地産地消:梨(富士吉田)</b><br>今日はデザートに、秋の果物、梨が出ます。富士吉田市で作られた、「豊水(ほうすい)」という品種の梨の予定です。ほかにもシチューの中に、さつまいもやしめじなどの秋が旬の食材が入っています。                             |
|    |    | えびカツ                   | えび たら                 | たまねぎ                           | パンこ さとう こめあぶら             |                                                                                                                                                 |
|    |    | コーンとほうれんそうのソテー         |                       | とうもろこし にんじん ほうれんそう             | こめあぶら                     |                                                                                                                                                 |
|    |    | あきやさいシチュー              |                       | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ             | さつまいも オリーブあぶら ルウ パター      |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | なし                     |                       | なし                             |                           |                                                                                                                                                 |
| 27 | 水  | ビビンバどん                 |                       |                                |                           | <b>地産地消:きくらげ(富士吉田)</b><br>日本に流通しているきくらげは、ほとんどが輸入品で、国産のきくらげはとても少ないです。今日のスープには富士吉田市産の生のきくらげが入っています。にくあつのきくらげを、味わってみてください。                         |
|    |    | 「むぎごはん                 |                       |                                | こめ むぎ                     |                                                                                                                                                 |
|    |    | 「ビビンバ                  | ぶたにく だいず              | にんじん だいずもやし ほうれんそう にんにく しょうが   | こめあぶら さとう                 |                                                                                                                                                 |
|    |    | ちゅうかふうわかめスープ           | わかめ                   | にんじん たまねぎ えのきだけ きくらげ ねぎ        | ごまあぶら                     |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | あんにんどうふ                | にゅうせいひん れんにゅう         | みかん パイン もも                     | さとう                       |                                                                                                                                                 |
| 28 | 木  | ごまパン                   | だっしふんにゅう              |                                | こむぎこ さとう ごま               | ほうとうは、山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が適さない山の地域で、お米の代わりに主食として食べていました。「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」という言葉があるように、ほうとうにはかぼちゃが欠かせないですね。                                       |
|    |    | いかのしょうゆやき              | いか                    | しょうが                           |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | さつまあげとやさいのソテー          | さつまあげ                 | にんじん もやし キャベツ さやいんげん           | こめあぶら                     |                                                                                                                                                 |
|    |    | ほうとう                   | にぼし とりにく あぶらあげ みそ     | にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ          | ほうとう                      |                                                                                                                                                 |
|    |    | ジョア(いちご)               | だっしふんにゅう              | いちご                            | さとう                       |                                                                                                                                                 |
| 29 | 金  |                        | じゅうごや きゅうしょく          |                                |                           | 今年の十五夜は9月29日なので、今日は十五夜給食です。「中秋の名月」ともいい、秋に見える美しい月を楽しむ日です。芋の収穫を祝い「芋名月」とも呼び、さつまいもや栗を黄色い月に見たてて炊き込みご飯にすることもあります。給食では栗ご飯、旬の食材のさんま、丸い月の形をしたお月見大福などがです。 |
|    |    | くりごはん                  |                       |                                | こめ くり                     |                                                                                                                                                 |
|    |    | さんまのかばやき               | さんま                   | しょうが                           | でんぶん こむぎこ こめあぶら ごま さとう    |                                                                                                                                                 |
|    |    | たくあんをあえもの              |                       | キャベツ にんじん こまつな たくあん            | さとう ごまあぶら                 |                                                                                                                                                 |
|    |    | いとかまぼこのすましじる           | さばぶし かつおぶし いとかまぼこ わかめ | にんじん しめじ ほうれんそう                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                |                                |                           |                                                                                                                                                 |
|    |    | おつきみだいふく               | とうにゅう                 |                                | さとう こめこ いんげんまめ さつまいも      |                                                                                                                                                 |

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。