

2023年

10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	
2	月	ごはん			こめ	ししゃもは、アイヌ語で「柳の葉」という意味があります。柳の葉のように、細くきれいな魚です。ししゃもは、カルシウムの摂取にもなり頭から尻尾まで食べられる魚です。
		ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり 		こめあぶら こむぎこ さとう でんぷん	
		カレーきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう さやえんどう	こめあぶら ごま じゃがいも さとう	
		おでんじる	さばぶし かつおぶし ちくわ さつまあげ うずらのたまご	にんじん だいこん こんにやく	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3	火	クロワッサン	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ マーガリン さとう	今月のパンは、クロワッサンを提供します。一度に市内小学校に提供出来ないため4ブロックに分けます。クロワッサンは、バターをパンの生地に折り込んで焼き上げたパンです。フランスが発祥で生地がサクサクしているのが特徴です。
		バターロールパン	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ マーガリン	
		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	
		レタスサラダ		レタス ブロッコリー とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	
		ジュリアンスープ	ベーコン 	しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	オリーブあぶら	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	水	スタミナどん	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ	こめ むぎ こめあぶら さとう	地産地消給食:じゃがいも(富士吉田市) 牛乳は、毎日給食に提供されています。カルシウムがたくさん含まれていて「カルシウムの王様」と言われています。
		キャベツのゆかりあえ	まぐろ	きゅうり キャベツ うめ にんじん		
		あつあげのみそしる	あつあげ みそ わかめ にぼし	えのきだけ こまつな	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5	木	ライむぎまるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ライむぎ さとう	地産地消給食:じゃがいも(富士吉田市)ハンバーグは、ドイツで生まれました。名前の由来は、ドイツの「ハンブルグ」という町の名前から来ています。ハンブルグから船に乗って、アメリカに向かう人たちによって広まった料理と言われています。
		ハンバーグ(ブラウンソース)	ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	たまねぎ	でんぷん パンこ さとう	
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ドレッシング	
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
ラフランスゼリー		ラフランス	さとう			
6	金	やきおにぎり			こめ	ぎょうざが、日本で食べられるようになったのは、昭和の初めの頃です。ぎょうざが、三日月のような半月形をしているのは、中国で使われていたお金が半月形だったことが由来しています。
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら	こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	
		ごぼうサラダ	まぐろ たまご ごま	ごぼう いんげん とうもろこし	マヨネーズ	
		みそラーメン	ぶたにく なたと みそ	にんじん もやし キャベツ いら ねぎ	ごまあぶら ちゅうかめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	火		めのあいごデー きゅうしょく			地産地消給食:洋梨(富士吉田市)10月10日は、10.10を横にする、人の目と眉毛に見ることから、「目の愛護デー」です。ブルーベリーやなすには、アントシアニンという目に良い栄養素が含まれています。
		なすのミートソース	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ なす トマト しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ	スパゲティ オリーブあぶら さとう	
		とりにくとやさいのスープ	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	
		ジョア(ブルーベリー)	だっしふんにゅう	ブルーベリー 	さとう	
		よなしのヨーグルトあえ	ヨーグルト なまクリーム	よなし みかん 	ナタデココ	
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消給食:いんげん(富士吉田市) 今日の大根は、北杜市明野町の浅尾大根を使用しています。明野町は、日本一日照時間が長い町です。そこで育った大根で、あくのない甘みがあるのが特徴です。煮物に適しています。
		いわしのカレーあげ	いわし		でんぷん こめあぶら	
		だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん いんげん こんにやく	こめあぶら さとう	
		さといものみそしる	にぼし みそ なまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	さといも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	木	ソフトフランスパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	地産地消給食:なし(富士吉田市) 果物の梨(なし)には、「和梨(わなし)」「洋梨(ようなし)」「中国梨(ちゅうごくなし)」などの種類があります。今日の給食の梨は、あきづきという品種です。旬のみずみずしい梨を味わいながら食べましょう。
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	
		キャベツとツナのソテー	まぐろ	にんじん とうもろこし キャベツ いんげん	こめあぶら	
		にくだんごスープ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しめじ こまつな 	ごまあぶら ごま	
		なし		なし		
13	金	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	ちくわは、白身の魚をすりつぶして、でんぷんや調味料などを加えて練ることによって作られます。漢字では「竹輪」と書き、竹の切り口に見えることが名前の由来と言われています。
		ちくわのてんぷら	ちくわ あおき		でんぷん こめあぶら こむぎこ	
		たくあんのおえもの		キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいものむしパン			さつまいも こむぎこ	
16	月	ごはん			こめ	地産地消給食:さつまいも(富士吉田市) さつまいもは、ビタミンCが多く含まれています。いもは、熱に強いビタミンCを含み、食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれます。
		さけのしおやき	さけ		ごま さとう	
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん きゅうり		
		とうにゅういりみそしる	にぼし みそ ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	さつまいも おじゃがもち こめあぶら	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	火	クロワッサン	だっしふんにゅう たまご		こむぎこ たまご マーガリン さとう	今月の目標は、「バランスよい食事をしよう」です。バランスよい食事とは、主食・主菜・副菜をそろっている食事です。主食は、体を動かすもとになります。主菜は、体をつくるもとになります。副菜は、体の調子を整えてくれます。
		こどもパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	
		ミートボールのトマトに	ぶたにく とりにく	たまねぎ なす トマト にんにく	オリーブあぶら レットキドニー さとう	
		だいこんサラダ		とうもろこし あかピーマン レタス だいこん きゅうり	ドレッシング	
		こかぶのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ かぶ かぶのは	オリーブあぶら	
		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			
18	ごはん	あじめぐりきゅうしょく ~あいちけん~						こめ	地産地消給食:いんげん(富士吉田市) 今月の味巡り給食では、愛知県を紹介いたします。みそかつは、とんかつに味噌だれをかけた「名古屋めし」と呼ばれる名物料理の一つです。きしめんやういろも全国に知られています。ういろは、米粉と砂糖で作られていて、ようかんより柔らかい食感です。
	みそかつ	ぶたにく みそ					でんぶん パンこ こめあぶら さとう		
	水 きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく いんげん				こめあぶら ごま さとう		
	きしめんじる	さばぶし かつおぶし かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ				きしめん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	いろいろ						こめこ さとう		
19	木 クロワッサン	だっしふんにゅう たまご					こむぎこ たまご マーガリン さとう	パンは、今から400年程前にポルトガル人によって伝わりました。パンは、ご飯や麺と同じように、熱や力のもとになる大切な食べ物です。エネルギー不足になると疲れやすくなったり、集中力がなくなったりするので、朝は特にしっかりと食べましょう。	
	そぼろパン	だっしふんにゅう					こむぎこ さとう マーガリン		
	さかなのパンこやき	ほき					マヨネーズ パンこ		
	スパゲティサラダ		レタス きゅうり にんじん とうもろこし				ドレッシング スパゲティ		
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう				じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
20	金 むぎごはん						こめ むぎ	地産地消給食:さつまいも(富士吉田市)カレーは、色々な香辛料を使った料理で、熱帯地方の人々が肉の臭みを消すことと、食欲増進のために考えられたと言われていています。日本には、明治時代に伝わって広まりました。	
	やさしいイタリアンソテー	ベーコン	にんじん もやし さやえんどう				オリーブあぶら		
	あきあじのポークカレー	だっしふんにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく しょうが				さつまいも こめあぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	りんご		りんご						
23	月 ビビンバどん	ぶたにく たまご	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 むぎ こめあぶら さとう	韓国料理の「ビビンバ」は、混ぜご飯の一つです。韓国では日本と同じように、米を中心とした食事なので料理や材料も日本とよく似ています。「とうがらし」や「にんにく」をよく使っています。	
	はるさめスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ にはら				はるさめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あんにとんどうふ	あんにとんどうふ	みかん もも パイン						
24	火 小:ココアあげパン	だっしふんにゅう					こむぎこ さとう こめあぶら ココア	ヨーグルトは、ヨーロッパのブルガリア地方で昔から作られ、そこに住む人たちの大切な食べ物でした。ブルガリアに長寿の人が多いため、ヨーグルトをいつも食べていたからだと言われ世界中に伝わりました。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え発酵させて作ります。	
	中:はいがコッパン(メープルマーガリン)	だっしふんにゅう					メープルマーガリン はいが こむぎこ		
	ごもくやさしいくだんご	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん くい えだまめ ねぎ しょうが キャベツ				さとう あぶら		
	コールスローサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー				ドレッシング		
	abcスープ	とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな				マカロニ オリーブあぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ハニーヨーグルト	にゅうせいひん					さとう はちみつ		
25	水 ごはん	まごわやさしい きゅうしょく						こめ	「まごわやさしい」の意味は、覚えましたが?「まめ類」「ごま」「わかめなどの海そう」「やさしい」「さかな」「しいたけなどのきのこ」「いも」という健康に良い食べ物の、かしら文字を並べたものです。探しながらたべてみましょう。
	さわらのごまやき	さわら					ごま		
	やはたいものにももの	ぶたにく	にんじん こんにゃく いんげん				こめあぶら さといも さとう		
	はくさいのみそしる	にぼし なまあげ わかめ みそ	にんじん しめじ はくさい						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
26	木 小:はいがコッパン(メープルマーガリン)	だっしふんにゅう					こむぎこ さとう はいが	24日は小学校、26日は中学校がココアあげパンです。給食センターで1個づつ揚げてから特製ココアをまぶしました。揚げパンを袋に入れて上手にいただきますよ。ココアには、腸の働きをよくする食物繊維や鉄や銅などのミネラルも多く含まれます。	
	中:ココアあげパン	だっしふんにゅう					こむぎこ さとう こめあぶら ココア		
	かぼちゃいりオムレツ	たまご	かぼちゃ						
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー	とうもろこし ブロッコリー しめじ あかピーマン				オリーブあぶら		
	カレーふうみのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ				じゃがいも こめあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
27	金 さつまいもごはん	じゅうさんや きゅうしょく						こめ さつまいも	十三夜には、秋の収穫に感謝するため、収穫物をお月見様にお供えます。十三夜の月見を「後の月見」と言います。また、ススキを飾り、あくりやわざわいから収穫物を守り豊作を願う意味も込められています。
	ほっけのおしやき	ほっけ							
	れんこんのきんぴらに	さつまあげ	れんこん にんじん ほししいたけ こんにゃく いんげん				さとう こめあぶら ごま		
	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ にぼし	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ				こめあぶら さといも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	おつきみだんご						さとう こめこ		
30	月 げんまいいりごはん	かみかみ きゅうしょく						こめ げんまい	玄米(げんまい)は、稲の実からもみ殻だけを取り除いた物で、ぬかや胚芽(はいが)はそのまま残った状態です。白いお米の中にある茶色いお米が入っていて、それが玄米(げんまい)です。とても、栄養があるので残さず食べましょう。
	さばのみそに	さば みそ					でんぶん		
	キャベツのあさづけ	こんぶ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん				さとう		
	けんちんじる	にぼし とうふ とりにく	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく こまつな ねぎ ごぼう				ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ごまなしフィッシュ	いわし					さとう		
31	火 クロワッサン	だっしふんにゅう たまご					こむぎこ たまご マーガリン さとう	10月31日はハロウィンです。ハロウィンはアメリカなどの外国で広がっているお祭りで、オレンジ色のカボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもが仮装して近隣の家々を訪ねてお菓子をもらったりする風習があるそうです。	
	キャロットロール	だっしふんにゅう	にんじん				こむぎこ さとう		
	とりにくのマッシュポテトやき	とりにく					マヨネーズ マッシュポテト		
	コーンとブロッコリーのソテー		とうもろこし ブロッコリー にんじん				こめあぶら		
	パンブキンポータージュ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう クリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ				こめあぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							

※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。