

# [ 献立予定表 ]

2024年 10月

富士吉田市学校給食センター

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	ひとくちメモ
1 火	コッペパン (マーシャルビーンズ)	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーシャルビーンズ	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・副菜が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。
	ハンバーグデミグラスソース		ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう デミグラスソース	
	やさいかレーあじソテー		ハム	にんじん キャベツ もやし ピーマン	でんぷん	
	たまごのふわふわスープ		たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ レタス	じゃがいも でんぷん	
2 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	豚肉の味噌煮は、新メニューです。豚バラ肉とごぼうや大根などの野菜を甘辛くみそで煮込みます。ごはんが進む献立です。
	ごもくあつやきたまご		たまご とりにく もずく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	
	ぶたにくのみそに		ぶたにく みそ	しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにやく	こめあぶら さとう	
	いとかまぼこのすましじる		かつおぶし かまぼこ わかめ	にんじん しめじ ほうれんそう		
3 木	こうしめし	○	しらすぼし のり	<b>あじめぐりきゅうしょく ~こうちけん~</b>	こめ むぎ さとう	かつおは、高知県の県魚です。こうし飯は、年越しで食べる炊き込みごはん、で、「越し飯」と言う名前からしだいに「こうし飯」と呼ばれるようになりました。ちりめんじゃこや、細かく刻んだ魚を炊き込みます。
	かつおフライ (ちゅうのうソース)		かつお	だいこん にんじん ごぼう こんにやく	こめあぶら こむぎこ パンこ	
	ぐるに		なまあげ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	こめあぶら さといも さとう	
	じゃがいものみそしる		にぼし あぶらあげ みそ		じゃがいも	
4 金	わかめごはん	○	わかめ		こめ	おでんは、たっぷりのだしで野菜や練り物を煮込みます。たくさんの種類の食材を煮るので、それぞれのうまみが煮汁に溶け出しておいしいおでんになります。
	てりやきチキン		とりにく		さとう	
	きんぴらごぼう		ぶたにく	きりごぼう にんじん しいたけ	こめあぶら さとう	
	おでんじる		かつおぶし ちくわ さつまあげ さばぶし うずらのたまご こんぶ	にんじん だいこん こんにやく	さとう	
7 月	むぎごはん	○			こめ むぎ	なめこのぬめりが腸内環境を整えてウイルスの侵入を防いでくれたり、お腹の調子を整えてくれます。おはしを上手に使ってなめこを食べましょう。
	にくどんのぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ しらたき	こめあぶら 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	なめこ こまつな ねぎ	ごま さとう	
	なめこじる		にぼし あぶらあげ どうふ みそ			
8 火	こどもパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	イカとブロッコリーのソテーは、新メニューです。イカ、ブロッコリー、キャベツを白ワインとニンニク、塩こしょうで炒めます。シンプルな味付けですが、なんだかクセになる、そんな献立です。
	とりにくのマッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ じゃがいも	
	イカとブロッコリーのソテー		いか	にんにく キャベツ ブロッコリー	こめあぶら	
	ミネストローネ		ウインナー レッドキドニー (あかいんげんまめ)	にんじん たまねぎ セロリー トマト	オリーブあぶら さとう マカロニ	
9 水	ごはん	○			こめ	もやしは、95%が水分です。残りの5%にカリウムや食物繊維、ビタミンC等の栄養があります。カリウムは、体内のナトリウムと水分を排出する働きがあり、高血圧予防やむくみの改善に効果があります。
	さけのさいきょうやき		さけ みそ		さとう	
	すきやきに		ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ さやえんどう ねぎ しらたき	さとう	
	もやしのみそしる		にぼし みそ わかめ	だいこん もやし えのきたけ こまつな		
10 木	キャロットロールパン	○	だっしふんにゅう	<b>めのあいごてきゅうしょく</b>	こむぎこ さとう	10月10日は、目の愛護デーです。なすやブルーベリー、さつまいもの皮のむらさき色は「アントシアニン」という色素で、目の健康に役立つ栄養です。スマホやゲーム、タブレットなどで疲れた目をいたわる一日にしましょう。
	とうふナゲット		とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん	こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん	
	なすいりラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ なす きピーマン トマト	オリーブあぶら さとう	
	ポトフ		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも	
11 金	くりごはん	○		<b>じゅうさんやきゅうしょく</b>	こめ くり	今年の十三夜は10月15日(火)です。十三夜は「栗名月」とも言われています。十五夜の月と十三夜の月と片方しか見ないことを「片見月」と言います。9月の十五夜では、きれいなお月様が見られました。十三夜もお月様を見て、秋の訪れを感じてください。
	さんまのみぞれに		さんま	だいこん	さとう でんぷん	
	ちくぜんに		とりにく だいず	にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ こんにやく	こめあぶら さといも さとう	
	かきたまじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	でんぷん	
15 火	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	メンチカツの歴史には、諸説ありますが、明治30年頃、東京都浅草の洋食店が「ミンストカツ」として販売されたのが始まりだとされています。今から125年ほど前から食べられているメンチカツです。新一万円札の渋沢栄一も当時のメンチカツを食べたかもしれません。
	まるパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	
	メンチカツ (ちゅうのうソース)		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	
	ほうれんそうのソテー		ウインナー	とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	オリーブあぶら じゃがいも			

※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。

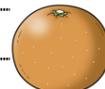
※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※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：学校給食センター運営事業）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。）

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	ひとくちメモ
16 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	<b>地産地消：きくらげ</b> きくらげは、きのこの仲間、コリコリとした食感が特徴です。その食感が「くらげ」に似ていることから、木に生えるくらげ、「きくらげ」という名前になりました。ケヤキの木などの倒木や枯れ枝に生えるそうです。
	マーボーどうふどんのぐ		ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ たまねぎ	こめあぶら さとう でんぷん	
	はるさめサラダ			レタス にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	ちゅうかスープ		わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンツアイ	でんぷん	
17 木	ししゃものいそべあげ	○	ししゃも あおさ 		こめあぶら でんぷん こめこ さとう あぶら	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。よくかんで食べましょう。
	きりぼしだいこんに		さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	こめあぶら さとう	
	カレーうどん		かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	うどん ルウ	
	べにあずまみつに				さつまいも さとう	
18 金	キャロットピラフ	○	とりにく	にんじん とうもろこし あかピーマン	こめ あぶら	富士吉田市の給食では、お米のタルトが大人気です。タルトには、たくさんの種類があります。今回は、さわやかなレモンの香りが幸せな気持ちになる「レモンカスタードタルト」です。瀬戸内レモンを使った甘酸っぱいタルトです。
	トマトオムレツ		たまご	トマト ローリエ オレガノ バジル	さとう あぶら タピオカ	
	ハムとやさいのソテー		ハム	とうもろこし にんじん キャベツ もやし ピーマン	こめあぶら	
	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	オリーブあぶら じゃがいも	
	レモンカスタードタルト		たまご れんにゅう	レモン	こむぎこ マーガリン さとう	
21 月	むぎごはん	○			こめ むぎ	<b>ことわざコーナー【さばを眺む】</b> さばは、傷みやすい魚です。早く売りさばきたいので、早口で数えたり、おおざっぱに数えたりして、実際の数と一致しないことがあったので、いい加減に数えたり、ごまかしたりする意味で使われます。
	さばのみそに		さば みそ 		さとう	
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう	
	たまねぎととうふのみそしる		にぼし とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな		
22 火	バターロールパン	○	だっしふんにゅう たまご		こめ さとう マーガリン	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、朝は特にしっかり食べましょう。
	チキンバジルやき		とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら	
	スパゲティサラダ		ツナ	レタス きゅうり にんじん えだまめ	スパゲティ ドレッシング	
	やさいのスープ		ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめあぶら	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
23 水	ごはん	○			こめ	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。クイズです。さつまいもは、次のどの部分を食べているでしょうか。①ねっこ②くき③はっぱ 正解は、①ねっこです。
	いかのごまやき		いか 	しょうが	ごま 	
	いりどり		とりにく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん さやいんげん こんにやく	こめあぶら さといも さとう	
	さつまいものみそしる		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	にんじん えのきたけ こまつな	さつまいも	
24 木	あげぎょうざ	○	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ なら しょうが	あぶら こむぎこ さとう でんぷん	3ヶ月ほど前から、ラーメンの配味が麺とスープが別々になりました。麺とスープの配分が難しいですが、盛り付けに慣れてきましたか？上手に盛り付けましょう！
	かいそうサラダ		ツナ わかめ こんぶ ふのり とさかのり	レタス きゅうり	ドレッシング	
	みそラーメン		ぶたにく なると	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	
	セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモン	さとう	
25 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	豚肉には、ビタミンB1という栄養が多く含まれています。ビタミンB1は、疲れた体を癒してくれる効果があります。豚肉は、カレーライスの外に、とんかつや酢豚、野菜炒めなどいろいろな料理に使えます。
	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	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	キャベツガーリックいため			にんにく とうもろこし にんじん キャベツ	こめあぶら	
	オレンジ (生)			オレンジ (生) 		
28 月	むぎごはん	○			こめ むぎ	<b>かみかみきゅうしょく</b> アジの名前はおいしくて味が良いので「アジ」という名前になったと言われています。縄文時代には食べられていたそうです。体に沿って「ゼイゴ」というかたいウロコがあるのが特徴です。ゼイゴは敵から身を守る役割があります。
	あじフライ (ちゅうのうソース)		あじ 		あぶら こむぎこ パンこ	
	カレーきんぴら		ぶたにく	ごぼう にんじん グリンピース	こめあぶら じゃがいも さとう	
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ わかめ	しめじ だいこん こまつな		
29 火	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	りんごがおいしい時期になってきました。りんごは、青森県や長野県で多く生産されています。たくさんの種類があります。生で食べるのはもちろん、アップルパイやジャムなどに加工して食べられています。
	ポークケチャップ		ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら さとう	
	ペンのコンソメソテー		ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム きピーマン ピーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	ウイナーとはくさいのスープ		ウイナー	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	オリーブあぶら	
	りんご (生)			りんご (生) 		
30 水	とりごもくごはん	○	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ こんにやく	こめ こめあぶら さとう	<b>まごわやさしいきゅうしょく</b> 「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頭文字を並べたものです。探しながらたべてみましょう。
	ほっけのしおやき		ほっけ			
	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		
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ	じゃがいも ごま	
31 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	<b>ハロウィンきゅうしょく</b> ハロウィンはアメリカなどの外国のお祭りで、日本のお盆のような行事です。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くの家々を訪ねてお菓子をもらったりする風習があります。
	クリスピーチキン		とりにく	にんにく	こむぎこ コーンフレーク パンこ こめあぶら	
	グリーンサラダ			レタス とうもろこし ブロッコリー きゅうり	ドレッシング	
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう クリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	バター ルウ 	