

[献立予定表]

2025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 水	むぎごはん	○	かみかみきゅうしょく		こめ むぎ	地産地消：こめ 10月が始まりました。10月も早寝早起き朝ご飯を心がけて、元気に過ごしましょう。豚肉にふくまれるビタミンB1は、疲れた体を癒やしてくれる働きがあります。良くかんで食べましょう。
	いかのごまやき		いか	しょうが	ごま	
	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 こんにゃく	こめあぶら さとう	
	とうふとわかめのすましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ わかめ	にんじん しめじ えのきたけ		
2 木	コッペパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	コッペパンを手でわって開き、フランクフルトをはさんで食べましょう。上手にパンをわれるかな？ 今日のケチャップソースには、大月市でとれた玉ねぎのピューレを使っています。
	フランクフルト		フランクフルト	たまねぎ	さとう	
	やさいのソテー		ぶたにく	にんにく あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゆう	たまねぎ どうもろこし パセリ クリームコーン	バター オリーブあぶら ルウ	
3 金	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	地産地消：こめ 今年度から、豆腐と厚揚げは、忍野村の豆腐屋さんが届けてくれています。忍野村は、名水100選の富士山のわき水と厳しい気候で昔から豆腐作りが盛んだったそうです。
	こまつなのごまあえ			ごまつな にんじん きゅうり	ごま さとう	
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん えのきたけ ほうれんそう	じゃがいも	
	おさつスティック				さつまいも さとう あぶら	
6 月	さつまいもごはん	○	じゅうごやきゅうしょく		こめ さつまいも	地産地消：こめ 今日は、十五夜給食です。今年の十三夜は11月2日です。十五夜と十三夜の片方の月しか見ないことを「片見月」と言い、よろしくないと言われていました。両方の月を見ると、いいことがあるかもしれないですね！美しい月をながめて、収穫の秋をお祝いしましょう。
	てりやきチキン		とりにく		さとう	
	きりぼしだいこんに		ぎつまあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ いんげん	こめあぶら さとう	
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん なめこ こまつな ねぎ		
	おつきみだいふく		とうにゆう いんげんまめ		さとう こめこ さつまいも でんぶん	
7 火	はちみつパン	○	だっしふんにゆう		はちみつ さとう こむぎこ	かつお節のことを「おかか」と言うのはなぜでしょう？諸説あるそうですが、室町時代にかつお節を「かか」と呼んでいました。「かか」に丁寧語の「お」をつけて「おかか」と呼ばれるようになったそうです。
	ぶたにくのアップルソース		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンかじゅう	こめあぶら さとう ごま	
	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		
	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 じゃがいも マカロニ	
8 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ ガーリックとは「にんにく」のことです。にんにくは、疲れをいやしてくれたり、免疫力を高めてくれたりします。独特の香りのもと「アリシン」とよばれる成分です。
	あじフライ（ちゅうのうソース）		あじ		こめあぶら こむぎこ パンこ	
	キャベツガーリックいため			にんにく どうもろこし にんじん キャベツ	こめあぶら	
	もやしのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ		
9 木	そぼろパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう マーガリン	クイズです。ごぼうは、根っこを食べる野菜です。次のうち、ごぼうと同じ根っこを食べる野菜はどれでしょう？ ①トマト ②カブ ③たまねぎ 正解は…②カブです。他には、大根やにんじんも根っこを食べる野菜です。
	チキンナゲット		とりにく おから	にんにく しょうが	こめこ あぶら でんぶん	
	ごぼうサラダ		まぐろ	ごぼう どうもろこし きゅうり ブロッコリー にんじん	マヨネーズ ごま さとう	
	ポトフ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも	
10 金	ごもくチャーハン	○	めのあいごデーきゅうしょく		こめ こめあぶら ごまあぶら	地産地消：こめ 今日は目の愛護デー給食です。目の健康に役立つ栄養は「アントシアニン」という色素です。なすやブルーベリーの紫色がアントシアニンです。毎日働いている目を休めてあげる日にしましょう。
	えびしゅうまい		ハム たまご	にんじん しいたけ グリンピース	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	
	マーボーなす		えび たら ぼたて	たまねぎ	こめあぶら さとう でんぶん	
	ちゅうかふうわかめスープ		ぶたにく だいず とりにく みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ なす	こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	
	ブルーベリーゼリー		わかめ	にんじん にら もやし	はるさめ ごまあぶら	
14 火	ジョアストロベリー	○		ブルーベリー	さとう	地産地消：こめ 「クラム」は、二枚貝の意味です。「チャウダー」は具だくさんのスープという意味です。クラムチャウダーはアメリカ発祥の料理で、本場アメリカではホンビノス貝を使うことが多いそうです。また、地域によって、今日の給食のようにクリームを使った白いスープだったり、トマトを入れた赤いスープだったりするそうです。
	ミルクパン		だっしふんにゆう れんにゆう		こむぎこ さとう	
	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	
	ペンネのコンソメソテー		ぶたにく	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	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも ルウ	
	オレンジ（生）			オレンジ（生）		
15 水	ちゅうかふうそぼろどん	○	ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ りんご グリンピース	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	地産地消：こめ みなさん、良い姿勢で食べていますか？良い姿勢で食べると見た目が美しいばかりではなく、食べ物の消化吸収が良くなります。お血を持って食べると、自然に良い姿勢になります。
	ちゅうかサラダ		まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	ワンタンスープ		とりにく	たまねぎ ばくさい にら	ごまあぶら ワンタンのかわ	
16 木	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ さわらのネギソースを作るのに、ネギを約70kg使ってソースを作ります。砂糖やお酢が入っているので、甘酸っぱくてご飯が進むおいしいソースです。
	さわらのネギソース		さわら	しょうが ねぎ	でんぶん こめあぶら 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 グリンピース	こめあぶら じゃがいも さとう	
	だいこんのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう		
17 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ 「給食のカレーはなぜおいしいの？」とAIに聞いてみました。その答えは①大量に作るから。②かくし味の工夫。③みんなで食べる一体感。でした。調理の工夫だけではなく、みんなで食べるとおいしいですね！
	ポークカレー		ぶたにく だっしふんにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	コーンとほうれんそうのソテー			どうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			

[献立予定表]

2025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
20月	ちゅうかどん	○	ぶたにく あさり えび いか うずらのたまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ はくさい きくらげ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	地産地消：こめ・きくらげ 浅間町にあるきくらげ屋さんの きくらげは、農業や化学肥料な どの化学物質に頼らず、自然界 の力で生産する生産者に対して 認証される「有機JAS」を認証し ています。地球にも体にも優し いきくらげです。
	ちゅうかレタスサラダ		レタス どうもろこし ブロッコリー あかピーマン きゅうり	ドレッシング		
	もずくスープ		かまぼこ もずく	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	ごまあぶら	
	セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモンかじゅう	さとう	
21火	きなこあげパン（小学校）	○	きなこ だっしふんにゅう		こむぎこ こめあぶら さとう	切り干し大根は、その名の 通り、大根を切って干した 物です。切って干すことで 水分が抜け、生の大根より 長く保存することができま す。給食では、煮物やサラ ダに使うことが多いです。 シャキシャキとした歯ごた えも楽しんでください。
	コッペパン・マッシュルームズ（中学校）		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マッシュルームズ	
	ミートボール		とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ くわい トマト りんご しょうが キャベツ ねぎ	さとう あぶら でんぶん	
	きりぼしだいこんサラダ		まぐろ たまご(マヨネーズ)	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	マヨネーズ ごま	
	abcスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ほうれんそう	オリーブあぶら マカロニ	
22水	むぎごはん	○	やまなしあじめぐりきゅうしょく		こめ むぎ	地産地消：こめ 「やはたい も」は、甲斐市竜王町八幡地区 で生産されている里芋です。ね ばりが強くねっとりとした食感 が特徴です。甲斐市には「やは たいぬ」というやはたいものゆ るキャラがあります。市民に愛さ れるやはたいもです。
	さけのしおやき		さけ			
	やはたいものにももの		ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ いんげん	こめあぶら やはたいも（さとい も）	
	はくさいのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう ねぎ		
23木	コッペパン・マッシュルームズ（小学校）	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マッシュルームズ	給食用のパンは、学校給食 用に小麦粉や砂糖、イース トの量が決められていま す。山梨県内の公立中小学 校では同じ配合のパンを食 べています。今年度は、小 麦粉の10％が山梨県産の 小麦粉を使っています。
	きなこあげパン（中学校）		きなこ だっしふんにゅう		こむぎこ こめあぶら さとう	
	スペインふうオムレツ		たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう あぶら	
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	こめあぶら じゃがいも さとう	
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう	オリーブあぶら	
24金	まぜまぜナポリタン	○	ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	スパゲティ オリーブあぶら	地産地消：ブルーベリー 新メニューの「まぜまぜナ ポリタン」の登場です。具 と麺を自分で混ぜてナポリ タンスパゲティを完成させ ましょう！
	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 だいこん キャベツ ほうれんそう	こめあぶら	
	ブルーベリーヨーグルト		クリーム ヨーグルト	ブルーベリー ナタデココ	さとう	
27月	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消：こめ 富士吉田市の学校給食で は、減塩に取り組んでいま す。汁物はだしをよくとり、 仕上げには塩分計で塩 分濃度を測っています。0.5 ～0.8%の塩分で仕上げてい ます。
	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぶん	
	すきやきに		ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ねぎ	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	でんぶん	
28火	バターロール	○	だっしふんにゅう たまご		こむぎこ さとう マーガリン	りんごのことわざで「An apple a day keeps the doctor away(毎日りんごを食べると医者 にかかる必要がない)」という 英語のことわざがあります。り んごは食物繊維やビタミン類が 多く、健康作りに役立ちます。 旬のりんごを味わって、健康に 過ごしましょう！
	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	
	やさいのカレーに		ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	こめあぶら じゃがいも	
	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	
	りんご（生）			りんご（生）		
29水	ひじきごはん	○	とりにく ひじき こおりどうふ	にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ	こめ むぎ こめあぶら さとう	地産地消：こめ、さつまいも ほっけは、北海道周辺でと れる魚です。鮮度が落ちや すいので、開きにして干物 に加工されることが多いで す。脂ののっついておおい い魚です。
	ほっけのしおやき		ほっけ	まごわやさしいきゅうしょく		
	たくあんのあえもの			キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	だいこん しめじ	さつまいも ごま	
30木	みそラーメン	○	ぶたにく なんと	にんじん もやし キャベツ きくらげ にら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	地産地消：きくらげ 給食のラーメンがめんと スープが別々になってから1 年ほどたちました。配食も 慣れてきたと思います。
	あげぎょうぎ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	
	あんにとどうふ		にゅうせいひん れんにゅう	もも みかん パイナップル	あんにん さとう	
31金	チキンライス	○	ハロウィンきゅうしょく		こめ こめあぶら	地産地消：こめ・かぼちゃ 今日は、ハロウィン給食です。 すっかり日本に定着したハロ ウィンです。本来のハロウィン は、秋の収穫を祝い、死者の魂 を迎える行事です。日本で言う 十五夜とお盆が一緒になっ ている状態です。現在は、仮装 をして子どもから大人まで楽し める行事になりました。ハッピー ハロウィン！
	かぼちゃのハンバーグ		とりにく	にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ	さとう でんぶん	
	とりにく ぶたにく		かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ			
	コールスローサラダ		にんじん キャベツ どうもろこし ブロッコリー	ドレッシング		
	バターナッツかぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ かぼちゃ	こめあぶら ルウ	
	パンブキンババロア		とうにゅう	かぼちゃ	さとう	

※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。)