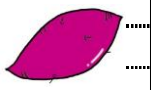
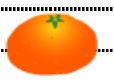
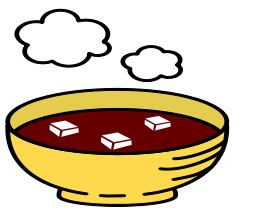
学校給食献立予定表

給食回数　20回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き：血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
1	火	牛乳	黒パン いちごジャム＆マーガリン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒蜜 いちごジャム　マーガリン	かみかみサラダは、歯ごたえが良くなるように材料の形をそろえました。よくかんで食べましょう。
			ささかまぼこの磯辺揚げ	ささかまぼこ　青のり		小麦粉　天ぷら粉　植物油	
			きつねうどん	豚肉　煮干しだし　油揚げ	玉ねぎ　にんじん しいたけ　ねぎ 小松菜	うどん　三温糖	
			チーズ入りかみかみサラダ	チーズ　大豆　ハム	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	ごまドレッシング	
2	水	牛乳	ほうれん草ロールパン	脱脂粉乳	ほうれん草	小麦粉　三温糖	
			オムレツのトマトソースがけ	鶏卵	玉ねぎ　しめじ　トマト　にんにく	植物油　三温糖	
			キャベツとツナのサラダ	ツナ（まぐろ）	キャベツ　とうもろこし　きゅうり ブロッコリー	オリーブ油　三温糖	
			マカロニのクリーム煮	鶏肉　ベーコン　牛乳	玉ねぎ　にんじん　パセリ	マカロニ　ベシャメルソース ホワイトルウ 植物油	
			みかんゼリー			みかんゼリー	
4	金	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	大根を下茹でしてから煮ると味がよくしみこみます。油揚げを一緒に煮ることでさらにおいしさが増します。
			鮭のゆず風味焼き	鮭	ゆず果汁		
			大根の田舎煮	豚肉　油揚げ	大根　さやいんげん　にんじん	三温糖　植物油	
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐　かつお昆布だし わかめ　かまぼこ	にんじん　ねぎ		
			みかん		みかん		
7	月	牛乳	わかめごはん	わかめ		米　麦　強化米	さつまいもの産地は、山梨県北杜市明野地区です。「明野きんとき」という種類で今が旬の食材です。
			高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐		かたくり粉　植物油　三温糖	
			春雨サラダ	ハム　鶏卵	キャベツ　パプリカ	はるさめ　三温糖　ごま油	
			さつま汁	鶏肉　みそ　こんぶ	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ	植物油　さつまいも	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
8	火	ふじがね	ウインナーロール	ウインナー		小麦粉　マーガリン	【本からとびだしたごちそうを給食で食べよう】 今年も読書週間のとりくみの1つとして、図書委員会と給食委員会とのコラボ給食を行います。 1回目（11/8)は、ハリーポッターシリーズの本の中に登場するお料理です。 ウインナーロールを給食室で手作りします。
			グラーシュシチュー　パスタ添え	牛肉	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム トマト　パセリ	じゃがいも　ビーフルウ 植物油　バター　マカロニ オリーブ油	
			チーズサラダ	チーズ	きゅうり　ブロッコリー　レタス トマト　レモン果汁	植物油　三温糖	
			パイナップル		パイナップル		
9	水	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく	かたくり粉　植物油　小麦粉	
			カレーきんぴら	豚肉	ごぼう　にんじん　こんにゃく さやいんげん	三温糖　植物油　ごま	
			ほうれん草のみそ汁	油揚げ　煮干しだし みそ　豆腐	ほうれん草　ねぎ　にんじん		
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	水あめ　砂糖	
10	木	牛乳	チョコクルクルパン	鶏卵		小麦粉　マーガリン チョコレート　三温糖	りんごやみかんは秋を代表する果物です。給食にもこれから何度も登場しますよ。 今年収穫されているりんごは、サイズの大きいものが多いことや、みかんもこれからどんどん甘味が増しておいしくなることを八百屋さんから教えてもらいました。
			スパゲティナポリタン	豚肉　チーズ	にんにく しょうが　にんじん マッシュルーム　ピーマン　玉ねぎ	スパゲティ　植物油 バター	
			海草サラダ	わかめ	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	三温糖　植物油　ごま	
			りんご		りんご		
11	金	牛乳	鶏五目御飯	鶏肉　油揚げ	しめじ　にんじん　むきえだまめ ごぼう	米　麦　強化米 植物油　三温糖	
			さんまの塩焼き	さんま			
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	三温糖　ごま油　ごま	
			糸かまぼこの卵スープ 	かまぼこ　鶏卵　豆腐	ほうれん草　にんじん　しいたけ	かたくり粉	
			みかん		みかん		
14	月	牛乳	麻婆豆腐丼	豚肉　豆腐　みそ 鶏がらだし	玉ねぎ　にんにく しょうが　ねぎ しいたけ　たけのこ　にんじん	米　麦　強化米　三温糖 ごま油　植物油　かたくり粉	 今日は中華風の献立です。
			野菜春巻き	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　たけのこ にんじん　もやし	小麦粉　植物油 かたくり粉　はるさめ	
			バンバンジーサラダ	鶏ささみ　みそ	キャベツ　トマト　ブロッコリー にんにく　玉ねぎ	ごま油　ごま　三温糖	
			オレンジ		オレンジ		

今月の目標

◇感謝して食事をしよう。

15	火	ふじがね	セルフ ハンバーガー	はいがパン	脱脂粉乳		小麦粉　胚芽　三温糖	【本からとびだしたごちそうを給食で食べよう】 2回目(11/15)は、ロアルド・ダール生誕100周年を記念して、その作品の中に登場するお料理です。 ハンバーグを給食室で手作りします。野菜と一緒にハンバーグをパンにはさんで食べましょう。
				手作りハンバーグ	豚肉　鶏卵	玉ねぎ　にんにく　しょうが	パン粉　三温糖	
				生野菜		レタス　きゅうり　ミニトマト		
			チキンと野菜のスープ		鶏肉	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし はくさい	じゃがいも	
			ガトーショコラ		豆乳		米粉　砂糖　ココア	
16	水		麦ごはん				米　麦　強化米	
			ミルメーク(キャラメル)				ミルメーク	
			イカの生姜焼き		イカ	しょうが	かたくり粉　三温糖	
			かぼちゃのそぼろ煮		豚肉	かぼちゃ　玉ねぎ　にんじん さやいんげん	植物油　三温糖	
			麩とキャベツのみそ汁		みそ　煮干しだし　油揚げ わかめ	にんじん　しめじ　キャベツ	ふ	
			みかん			みかん		
17	木		黒パンサンド		脱脂粉乳		小麦粉　三温糖 バタークリーム　黒蜜	にじますは山梨県山梨市の牧丘地区のきれいな水で養殖された魚です。から揚げにしたので、骨まで丸ごと食べられます。
			かぼちゃぼうとう		豚肉　みそ　煮干しだし	ごぼう　にんじん　大根　しめじ かぼちゃ　ねぎ	ほうとう	
			にじますのから揚げ		にじます	しょうが　にんにく	かたくり粉　小麦粉　植物油	
			ツナと野菜のマヨネーズ和え		ツナ(まぐろ)	とうもろこし　ほうれん草　にんじん	マヨネーズ　ごま	
18	金		ポークカレーライス		豚肉	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ	米　麦　強化米　バター じゃがいも　カレールウ 植物油　三温糖	
			煮卵		鶏卵	しょうが	三温糖	
			キャベツの和風サラダ		金時豆	キャベツ　にんじん　大根	野菜ドレッシング	
			ヨーグルト		ヨーグルト			
21	月		麦ごはん				米　麦　強化米	ひじきは海草の仲間です。鉄分を多く含み、貧血予防に効果的な食べ物です。残さず、食べてほしいです。
			鶏肉のバーベキューソースがけ		鶏肉	玉ねぎ　セロリー　ピーマン	小麦粉　バター　砂糖　植物油	
			ひじきの煮物		豚肉　油揚げ　ひじき さつま揚げ	にんじん　玉ねぎ　むきえだまめ	植物油　三温糖	
			みそけんちん汁		豆腐　みそ　煮干しだし	にんじん　大根　こんにゃく ねぎ　しいたけ	さといも	
			豆乳プリン		豆乳　鶏卵　乳製品		砂糖	
22	火		きな粉トースト		脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖 マーガリン　グラニュー糖	きな粉トーストは、初めて挑戦するお料理です。給食室でひとつひとつパンにきな粉をぬってトーストします。
			アメリカンサラダ		チーズ　金時豆	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー レモン果汁	ポテトチップス　植物油 三温糖	
			ポークビーンズ		大豆　豚肉　ベーコン	玉ねぎ　にんじん	じゃがいも　かたくり粉 植物油	
			オレンジ			オレンジ		
23	水	**勤　労　感　謝　の　日**						
24	木		米粉パン		脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	イカのマリネはとても人気があります。好きなお料理が給食に登場する日は、ワクワクしますね。
			スパゲティミートソース		豚肉	しょうが　にんにく　にんじん トマト　セロリー　パセリ　玉ねぎ	スパゲティ　植物油　バター 三温糖　ベシャメルソース	
			イカのマリネサラダ		イカ	レタス　玉ねぎ　トマト パセリ　ブロッコリー	かたくり粉　植物油 三温糖	
			グレープフルーツ			グレープフルーツ		
25	金		チキンライス		鶏肉	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし むきえだまめ	米　麦　強化米 植物油　バター	牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。成長期の皆さんに必要な栄養がぎゅっとつまった牛乳を残さず飲んでほしいです。
			豆腐ハンバーグ(きのこそーすがけ)		豆腐　すけとうだら　鶏肉	玉ねぎ　れんこん　にんじん ねぎ　えのきたけ　しめじ	やまいも　植物油 かたくり粉　三温糖	
			海草サラダ		わかめ	大根　キャベツ　ブロッコリー　パプリカ	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			じゃがいものミルクスープ		ベーコン　牛乳 生クリーム	玉ねぎ	じゃがいも　植物油　バター 三温糖　ベシャメルソース	
28	月		豚丼		豚肉	玉ねぎ　にんじん　しいたけ しらたき	米　麦　強化米 三温糖　植物油	ハタハタは鳥取県で水揚げされた魚です。丸ごと食べられるので、よくかんで食べましょう。
			ハタハタのから揚げ		ハタハタ		植物油　かたくり粉	
			小松菜のツナ和え		ツナ(まぐろ)	にんじん　とうもろこし　小松菜	ごま油　青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			きのこ入り卵スープ		鶏卵　かまぼこ かつお昆布だし	えのきたけ　しめじ　にんじん ねぎ	かたくり粉	
29	火		子どもパン		脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	ちゃんぽん麺は肉や野菜、魚介類を中華風のスープで煮たお料理です。長崎県の長崎ちゃんぽんが有名です。
			揚げ肉シュウマイ		豚肉	たまねぎ　しょうが	小麦粉　かたくり粉　植物油	
			ちゃんぽん麺		イカ　なると　豚肉 煮干しだし	にんじん　たけのこ　玉ねぎ キャベツ	中華めん	
			かぼちゃ入り野菜サラダ		鶏ささみ	かぼちゃ　きゅうり　レタス パプリカ ブロッコリー	ごまドレッシング	
			りんご			りんご		
30	水		卵と青菜のごはん		鶏卵	大根葉	米　麦　強化米　バター	給食に登場するご飯には麦が入っています。麦は食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。
			さわらの香味焼き		さわら	しょうが　ねぎ	ごま　ごま油　三温糖	
			高野豆腐の含め煮		高野豆腐　豚肉	こんにゃく　にんじん　さやいんげん	三温糖　植物油　ねりごま	
			そうめん汁		かつお昆布だし	にんじん　えのきたけ　ねぎ ほうれん草	そうめん	
			みかん			みかん		

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。