



学校給食献立予定表

給食回数 16回



河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
4	火	ふじがね 	ステッキパン スパゲティーミートソース 野菜のカルパッチョ風 りんご	豚肉 いか	パセリ しょうが ニンニク たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 レタス ルッコラ 赤玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり トマト 京水菜 りんご	ステッキパン スパゲティー オリーブ油 三温糖 バター 植物油 でんぷん ドレッシング	りんごの話①…食物 センイ・ポリフェノール が豊富に含まれていま す。給食では皮ごとた べますが、これらの栄 養は皮に多く含まれて います。
5	月		豚丼 春巻き 大根ときゅうりのゴマ和え 麩の味噌汁 コーヒーミルク	豚肉 豚肉 わかめ 煮干し みそ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 きゃべつ たけのこ たまねぎ にんじん 長ネギ だいこん きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ えのき茸 にんじん	精白米 精麦 強化米 しらたき 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 ごま油 三温糖 ごま 麩 コーヒーミルク	麩は、小麦粉から取り 出した「グルテン」とい うたんぱく質からでき ています。「焼き麩」や「生 麩」、「揚げ麩」など、 色々な種類がありま す。
6	木		《「赤毛のアン」より》 胚芽パン バーベキュー風味のローストチキン ハムとキャベツのサラダ マリラ風ポテトチャウダー 洋なしタルト	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ 鶏卵 脱脂粉乳	たまねぎ ピーマン セロリ キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ ニンニク パセリ 洋なし	胚芽パン 小麦粉 植物油 バター 三温糖 マヨネーズ じゃがいも バター 三温糖 小麦粉 マーガリン 砂糖 アーモンドプードル	読書の秋です！ 「本からとび出し たごちそうを給食 で食べよう！」 今年は皆さんの良く 知っている「赤毛の アン」と、「守り人 シリーズ」というお 話にでてくる料理 を、ちょっと給食用 にアレンジして作り ます。 本の紹介は図書委員 会だよりを見てね！
7	金		《「守り人シリーズ」より》 菜飯 マッサル(ひき肉揚げ団子) ほうれん草のゴマ和え タンダの山菜鍋 トッコ(スイートポテト)	鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ 豚肉 みそ 豆乳	大根葉 青しそ 長ネギ しょうが ほうれんそう もやし にんじん しょうが しめじ えのき茸 干し椎茸 わらび ぜんまい はくさい たまねぎ たけのこ ごぼう 長ネギ	精白米 強化米 精麦 パン粉 でん粉 植物油 ごま 三温糖 さつま芋 砂糖 米粉 油	
10	月		牛肉と牛蒡の混ぜ寿司 凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のクルミ和え いものこ汁 レモンカスタードタルト	牛肉 凍り豆腐 みそ 豆腐 みそ 煮干し 鶏肉 鶏卵 乳製品	ごぼう さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのき茸 にんじん 長ネギ レモン汁	精白米 強化米 三温糖 ごま 三温糖 でん粉 植物油 くるみ 三温糖 つきこん さといも 小麦粉 マーガリン 砂糖	いもの子汁の「いもの 子」とは、里芋のことで す。主に東北地方で行 われる季節の行事「い も煮会」で作られる料理 です。
11	火		チョコクルクルパン ちゃんぽん麺 変わり大学芋 バンバンジーサラダ りんご	豚肉 いか えび 煮干し 大豆 ササミ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ レタス トマト きゅうり たまねぎ ニンニク りんご	チョコクルクルパン 中華麺 ごま油 植物油 さつまいも 植物油 でんぷん 三温糖 ごま 三温糖 すりごま ゴマ油	りんごの話②…りんご に含まれる食物センイ は「ペクチン」という食 物センイで、便秘や下 痢を改善する効果があ るそうです。
12	水		麦ご飯 サバのゴマ醤油かけ 肉じゃが もずくスープ お米のムース	さば 牛肉 もずく 糸かまぼこ 鶏卵 牛乳 卵黄	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう あさつき チンゲン菜	精白米 精麦 強化米 三温糖 ごま でんぷん じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 でんぷん 砂糖 米粉	もずくのヌルヌルしたも のは、「フコイダン」とい う食物センイです。体 に良い様々な効果があ り、生活習慣病の予防 に効果的です。
13	木		きな粉揚げパン チーズオムレツ ごぼうサラダ ポークビーンズ みかん	きな粉 鶏卵 チーズ シーチキン 大豆 豚肉 粉チーズ ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ みかん	胚芽パン 植物油 三温糖 でんぷん 砂糖 植物油 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 植物油 でん粉	きな粉は、大豆を炒っ て粉にしたものです。粉 にすることで、大豆の持 つ栄養を効率的にとる ことができます。
14	金		麦ご飯 ししゃもの磯辺揚げ ナムル マーボー豆腐 パイン	ししゃも 豚ひき肉 豆腐 みそ	しょうが あおさ ほうれんそう もやし にんじん しょうが ニンニク 玉ねぎ にんじん 長ネギ 干し椎茸 たけのこ パイン	精白米 精麦 強化米 小麦粉 でんぷん コーンスターチ 砂糖 植物油 ごま 三温糖 ごま油 ごま油 植物油 三温糖 でん粉	シシャモの磯辺揚げ は、シシャモを丸ごと食 べられる、カルシウム たっぷりの料理です。ま た、マーボー豆腐に 入っている豆腐にもカ ルシウムが豊富に含ま れています。

17	月		セルフハンバーガー ジャーマンポテト 昆布サラダ コーンスープ セノビーゼリー	牛肉 豚肉 鶏卵 牛乳 粉チーズ ベーコン すきこんぶ 生クリーム 牛乳 乳製品 寒天	たまねぎ トマトペースト ニンニク たまねぎ パセリ ニンニク きゅうり ブロッコリー 黄ピーマン トマト レタス とうもろこし グリンピース レモン汁	パン粉 植物油 三温糖 丸パン じゃがいも バター 三温糖 ごま オリーブ油 バター 三温糖 砂糖		
18	火		ふじがね きのこご飯 さんまの蒲焼 さつま揚げと野菜のソテー じゃが芋の味噌汁 ミニロールケーキ	鶏肉 さんま さつま揚げ みそ 煮干し わかめ 油揚げ 乳製品 ゼラチン	しめじ にんじん 干し椎茸 えのき茸 ごぼう しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ	精白米 精麦 強化米 三温糖 植物油 でんぷん 植物油 三温糖 ごま 植物油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	明日は河口湖南中学校創立記念日です。今年で57回目を迎えます。本日の給食は、旬の食材をとり入れたメニューと、ミニロールケーキをデザートにしました！	
19	水	河口湖南中学校 創立記念日						
20	木	県民の日						
21	金		シーフードカレーライス 煮卵 チーズサラダ みかん	えび いか ホタテ ベーコン ヨーグルト 鶏卵 チーズ	しょうが ニンニク 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり ブロッコリー レタス トマト レモン汁 みかん	精白米 精麦 強化米 じゃがいも バター 三温糖 三温糖 サラダ油 三温糖	みかんの美味しい季節がやってきましたね。みかんにはビタミンCが豊富です。ビタミンCが体内に不足すると、カゼをひきやすくなるそうです。カゼを予防するために、ビタミンCを摂りましょう。	
24	月	勤労感謝の日 振替休日						
25	火		ピザトースト マカロニのクリーム煮 レタスと大根のサラダ グレープゼリー	ロースハム チーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ ニンニク にんじん たまねぎ パセリ レタス 大根 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり ぶどう果汁	食パン マーガリン 植物油 三温糖 マカロニ 植物油 三温糖 三温糖 オリーブ油 砂糖	マカロニのクリーム煮などの料理に使う牛乳は、ふじがね牛乳を使っています。コクがあり、一層美味しく仕上がります。	
26	水		麦ご飯 サケの塩焼 すき焼き風煮 かぼちゃの味噌汁 アロエヨーグルト	さけ 牛肉 焼き豆腐 油揚げ 煮干し みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ 長ネギ さやえんどう かぼちゃ 大根 はくさい しめじ アロエ	精白米 精麦 強化米 しらたき 植物油 三温糖 砂糖 ココナッツオイル	ヨーグルトには乳酸菌が入っています。乳酸菌は腸内でよい働きをする善玉菌で、腸内で悪い働きをする悪玉菌を減らしてくれます。	
27	木		米粉パン(チョコレートクリーム) きつねうどん ウィンナーとじゃが芋のカクテル煮 茎ワカメのサラダ	豚肉 煮干し 油揚げ ウィンナー 茎ワカメ	こまつな にんじん 長ネギ きゅうり ブロッコリー 黄ピーマン トマト レタス	米粉パン チョコレートクリーム うどん 三温糖 じゃがいも でん粉 植物油 三温糖 三温糖 ごま ごま油	りんごの話③…りんごに含まれるポリフェノールとは、体内の細胞を老化させてしまう「活性酸素」というものの働きをおさえ、ガンなどの生活習慣病を予防する効果があると言われています。外国では「りんご1個で医者いらず」などのことわざがあり、りんごの様々な健康効果により「病気を防ぐ＝医者いらず」という意味があるようです。	
28	金		ハヤシライス ツナマヨオムレツ 和風サラダ りんご	豚肉 生クリーム 鶏卵 シーチキン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 グリンピース たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり だいこん りんご	精白米 精麦 強化米 三温糖 じゃがいも バター マヨネーズ 植物油 ドレッシング		

↑下線は富士河口湖町で採れた野菜です

□材料の都合により献立が変更になることがあります。



◇感謝して食事をしよう。

