



令和7年9月学校給食献立予定表

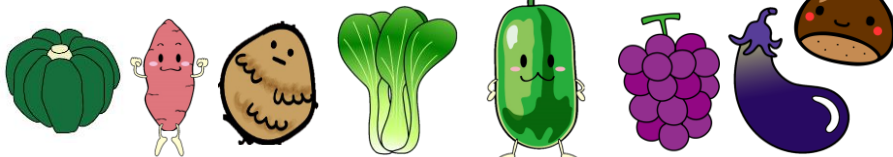


河口湖南中学校組合立河口湖南中学校

日	献立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		 食育ひとくちメモ
	しゅしゅく 主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
1月	麻婆豆腐・丼	揚げ鉄腕ぎょうざ 韓国ナムル ソーダゼリー	ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん にら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし	米 麦 砂糖 片くり粉 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	油 ごま油 油 ドレッシング	麻婆豆腐の豚肉には体を丈夫にするたんぱく質やビタミンB1が豊富。ビタミンB1はごはんをエネルギーに変えて、疲労物質を体に残さないの、疲れにくくなる。
2火	麦ごはん&紙幣のり	鮭のネギソース 肉じゃが 大根とわかめのみそしる	まごわやさしい給食 ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん いんげん	しょうが ねぎ にんにく こんにゃく 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 片くり粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま油 油 ドレッシング	マは豆製品、ゴはゴマ、ワはわかめ等の海藻類、やは野菜、サは魚、シは椎茸等のきのこ類、イは芋類。脳や体に良く毎日食べたい。紙幣デザインの海苔は3種類どれかな。
3水	黒糖パン	マカロニグラタン 3色サラダ 野菜のコンソメスープ ピオーネ(黒ぶどう)	とうり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ コーン 玉ねぎ 白菜 ぶどう	マカロニ ワイン 砂糖 ルウ じゃがいも 黒糖パン	バター 油 ドレッシング	もうすぐ黒の日で、黒糖パンや黒系のぶどうであるピオーネにした。ピオーネの由来はイタリア語の「pione(ピオーネ)」で「開拓者」という意味。巨峰とマスカットの掛け合わせ。
4木	野菜タンメン	いかのからあげ 昆布とごぼうのごまサラダ りんごゼリー	ぶた肉 なたと いか かまぼこ	牛乳 昆布	チンゲンサイ にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ 大根 きゅうり ごぼう コーン	めん 砂糖 片くり粉 マヨネーズ ごま	油 ごま油 油 マヨネーズ ごま	昆布の「アルギン酸」「フコイタン」は水溶性食物繊維で糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれる。腸から免疫力を高める作用も期待されている。
5金	ココア揚げパン	バンバンジーサラダ 黒くらくらとビーフンのたんたんスープ 手作りコーヒージュレ	9月6日黒の日 とり肉 みそ ぶた肉 みそ	牛乳	トマト ほうれんそう にら にんじん	にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく きくらげ	パン ココア 砂糖 砂糖 ビーフン ゼリー ナタデココ	油 ごま ごま油 ごま ごま油	9月6日は黒の日を意識してココア、黒きくらげ、コーヒージュレにした。黒い食材は漢方では、むくみ、疲れ、だるさをとり、若返りのアンチエイジングなどによいそうだ。
8月	キムタクごはん	シャリシャリ大豆 ブロッコリーのごま和え ふわふわたまごスープ ゼリービーゼリー	コツコツ給食 ぶた肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たくわん 白菜キムチ ねぎ コーン 玉ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖 じゃがいも パン粉 ゼリー	ごま油 油 ごま油 ごま油 油	牛乳・大豆製品・チンゲンサイ・ごま等にカルシウムが多い。キムチに含まれるビタミンCはカルシウムの吸収率をあげる。白菜やにんじん、塩や唐辛子などを漬け込んだ発酵食品。
9火	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため いそか和え かぼちゃのみそしる ぶどうゼリー	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にら にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし えのきたけ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま油	9月9日は食べ物を捨てなイン(9)、残さナイン(9)、という語呂合わせて制定された。まだ食べられるのに捨ててしまう食品ロスが問題になっている。食べ物にも感謝して食べよう。
10水	はちみつ&パン	手作り大豆とチーズ入ミートローフ グリーンサラダ コーンポタージュスープ	ぶた肉 卵 大豆 チーズ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり レタス レモン 玉ねぎ コーン	パン はちみつ パン粉 砂糖 砂糖 ルウ 砂糖	油 油 バター	チーズ・大豆等カルシウム豊富なミートローフ。本来のミートローフはパウンドケーキ型を切り分けるが、湖南中は、一人ずつカップに入れて作っている。
11木	青春トマト焼きそば(ミート焼きそば)	きびなごのかりかりフライ 海そうサラダ ミニチョコ米粉ドック	ぶた肉 大豆 きびなご わかめ	牛乳 豆乳	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	めん 砂糖 ルウ 小麦粉 玄米粉 砂糖 チョコ 小麦粉 米粉	油 油 ごま 油	特選やまなしの食に選ばれた青春トマトやきそばは、中央市のご当地B級グルメ。完熟トマトを煮込んだミートソースを焼きそばの麺にかけて食べる。
12金	チンジャオロースー	コチュジャン和え 春雨スープ 冷ややっこ	ぶた肉 かまぼこ みそ とうふ	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま油 ごま油	ピーマンと肉を細く切って炒めた中国料理を青椒肉絲(チンジャオロースー)という。緑色で収穫せず時間をおくと赤ピーマンになり、ビタミンCは約2倍、ビタミンEは5倍多くなる。
16火	焼きぶたコーンチャーハン	ビーフンのちゅうかサラダ みそワタンスープ レモンヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ みそ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ コーン きゅうり きくらげ 玉ねぎ 大根 ねぎ レモン	米 麦 ビーフン 砂糖 ワタンの皮	油 ごま油 ごま ごま油	濃いめの味がついた焼き豚をチャーハンに混ぜることで、コーンの甘みが引き立ち、美味しい。そうめんの様に細いビーフンの中華風サラダはさっぱりと食べられる。
17水	牛肉コロッケバーガー	野菜サラダ ミネストローネスープ お米のタルト	牛肉 ベーコン	学園祭応援給食 ジョア	赤ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ レタス 白菜 にんにく 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 ワイン 砂糖 マカロニ お米のタルト	油 ドレッシング	パンにサラダとコロッケをはさんで肉も芋も野菜も一緒に食べられる。ミネストローネはイタリア語で「ごちゃ混ぜ」という意味。トマトを使った野菜スープ。
18木	冷やし中華	学園祭応援給食 とりのからあげ 手作り白玉ジュレ	卵 ハム とり肉	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	しょうが にんにく しょうが にんにく	めん 小麦粉 片くり粉 白玉 ゼリー	ごま油 油	毎日練習してきた成果を発揮できる学園祭を楽しんでほしい気持ちを込めて、今年も食べやすいメニューにした。頑張ってるね。とりのからあげの隠し味は黒しょう。
19金	ハヤシライス	オムレツ コールスローサラダ ソイアイスイちご	ぶた肉 卵 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれんそう トマト	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 片くり粉 砂糖 アイス	油 バター ドレッシング	学園祭お疲れ様給食 学園祭お疲れさまの気持ちを込めて、アイスを用意。乳製品でなく豆乳を使用している。つぶつぶいちごピューレが入っていて美味しい。
22月	麦ごはん	アジフライ ぜんキャベツ 切干大根のにも 里いものどんじり	アジ さつまあげ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にんじん いんげん にんじん	キャベツ 切干大根 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	小麦粉 パン粉 砂糖 米 麦 里いも	油 油 油	さつまあげは魚のすり身から作る練り物。主成分は、たんぱく質で、それを構成している必須アミノ酸のバランスもよい。カルシウムや鉄分、亜鉛等が多く含まれ、低脂肪。
24水	セサミトースト	チョレギサラダ 野菜とチキンスープ あまおうゼリーinヨーグルト	みそ とり肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん にんじん	きゅうり レタス 玉ねぎ コーン 白菜	パン ごま 砂糖 砂糖 じゃがいも ワイン いちごゼリー 砂糖	バター ごま油	セサミはゴマのこと。植物性の油分50%、たんぱく質20%、食物繊維10%、カルシウム、ビタミン、鉄分も多い。いりごまをおろし器に入れ、酸化を防ぐため、使う時にすりつぶす。
25木	梅ちりごはん	とり天 小松菜のにびたし 早川町のなめこのみそしる シャインマスカット	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 ちりめん干し	梅 にんにく しょうが 小松菜 にんじん	梅 にんにく しょうが 大根 なめこ ねぎ ぶどう	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま	とり天は鶏肉に下味をつけて揚げた物。大分県の郷土料理。ささみを使っているのが身が引き締まっている。梅干しのクエン酸がちりめん干しの加減をより吸収してくれる。
26金	チキンカレーライス&福神づけ	にたまご 茎わかめのサラダ ミニずりおろしりんごゼリー	とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん きわかめ	玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ しょうが レタス きゅうり	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 砂糖 りんごゼリー	油 ごま ごま油	シャインマスカットは1988年(昭和63年)に日本で誕生した新品種。2006年に正式登録して20年目。収穫量・栽培面積ランキングの1位は山梨県。味わって食べよう。
29月	麦ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ みぞれじる 手作りココアプリン	とり肉 みそ 卵 ハム とうふ 油あげ	牛乳	赤ピーマン	しょうが にんにく きゅうり 大根 なめこ 水菜	砂糖 片くり粉 春雨 砂糖 米 麦 砂糖 ココア	油 ごま油	ココアは鉄分や食物繊維が多い。鉄分は血液で全身に酸素を運ぶ。鉄不足により脳へ酸素がいきわたらないと思われ、学習能力、記憶力の低下につながる。
30火	麦ごはん	さばのみそに ひじきのにも キャベツとぶのみそしる 手作りレモンココゼリー	さば みそ さつまあげ ぶた肉 油あげ みそ わかめ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 枝豆 にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 砂糖 ふ ゼリー ナタデココ	油	麴の原料である「グルテン」は小麦から抽出される植物性タンパク質。栄養価が高く、消化吸収もよく、低カロリー。グルテンに多い「グルタミン酸」は脳の発育により神経伝達物質の材料。

献立内容は都合により変更することがあります

9月の
食材旬リスト



かぼちゃ、さつまいも、里いも、チンゲンサイ、冬瓜(タ顔)・ぶどう・なす、くり等

さんま・さけ・さば・しら
す・かつお・かんぱち・
たい・イカ等の魚介類

椎茸・しめ
じ・舞茸・え
のきたけ・松
茸・なめこ等
のきのこ類。