



令和7年10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)		
	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	麦ごはん	手作り風おろしハンバーグ こんにやくと高野豆腐のいり煮 小松菜のみそしる	ぶた肉 卵 大豆 さつまあげ こうやどうふ みそ どうふ 油あげ	牛乳	にんじん あさつき にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 砂糖		牛乳・大豆・ひじき・高野豆腐・豆腐・小松菜等カルシウムが多い。こんにやく等をよくかんで丈夫な歯や骨を作ろう。ハンバーグにかけられるタレは、大根をすりおろして和の調味料と煮て作る。
2	キーマーカレーライス	福神づけ セルフとうふサラダ 手作りぶどうジュレ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ビーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ 福神づけ キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ	米 麦 ルウ カレー粉 ルウ 砂糖	油 バター	10月2日は語呂合わせで、とうふの日。大豆は畑の肉といわれ、からだを丈夫にするたんぱく質やカルシウム等が豊富。大豆より消化吸収もよく、そのまま食べられる。
3	とん勝バーガー	コールスローサラダ WINナー入りポトフ ブルーベリーINヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜 ブルーベリー	パン パン粉	油	県新入大会に向けて日頃の練習の成果を発揮できるように応援の気持ちを込めて、とん勝を作るので、パンにはさんで食べよう。スープに勝利のWINナーを入れてゲン担ぎ(よい結果をもたらすお守りのようなもの)。
6	鶏の照り焼き すずき風きんぴら 豆乳じる 麦ごはん 手作り十五夜ゼリー		とり肉 さつまあげ 豆乳 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが ごぼう こんにやく えのきたけ 玉ねぎ	砂糖 砂糖 七味 さつまいも	ごま ごま油	十五夜は中秋の名月、芋の名月とも言う。農作物の収穫を感謝する日。ごぼうは、ススキをイメージしている。満月を白玉、星形のナタデココを手作りのぶどうゼリーに入れる。
7	ピビンバ	やまなしの食	ぶた肉 卵 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	特選やまなしの食に選定されたあけぼの大豆料理。身延町で栽培され、通常の大豆に比べて1.6倍の大きさで糖度も高く、大量生産できないことから「幻の大豆」と言われている。
8	ツイストきなこ揚げパン	サラダスパゲティ 手作り肉団子スープ いちごヨーグルト	きなこと ツナ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん あさつき 水菜	きゅうり レタス コーン ねぎ しょうが 白菜 しいたけ	スパゲティ 砂糖 片くり粉	油 オリーブ油	8がつく日。きなこ・ツナ・牛乳・ヨーグルト・しいたけ等がカルシウムが多い。体を温めるしょうが・ねぎ・みそ肉を混ぜて肉団子を作り、野菜をたっぷり入れたスープ。
9	しょうゆラーメン	はんぺんのチーズフライ わかめと野菜のサラダ 和梨ゼリー	ぶた肉 はんぺん	牛乳 チーズ	にんじん にら トマト	しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ コーン 大根	めん パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	和梨と洋梨では、形と味と食感が違う。洋梨はひょうたんの形、和梨は丸い玉の様な形。和梨は甘酸っぱくシャキシャキとしてみずみずしい。乾燥する秋の水分補給になる。
10	パンパキンロールパン	サーモンフライ&せんきゃべつ ほうれんそうのクリームスープ ブルーベリーゼリー	鮭 とり肉	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも ルウ ブルーベリーゼリー	油 油	目によい成分は、かぼちゃのルテイン・鮭のアスタキサンチンやDHA・ブルーベリーのアントシアニン色素、色の濃い野菜(にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ等)や果物、ごま等に多いビタミンA・C・E等。
14	チキンライス	ガーリックシュリンプ(えび) マカロニサラダ かぶとベーコンのスープ	えび ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン かぶの葉	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン 枝豆 かぶ えのきたけ キャベツ	米 麦 片栗粉 マカロニ	油 バター 油 マヨネーズ	かぶの旬は2回あり、10月からは秋ものといわれている。白い根こそ緑の葉っぱも栄養が豊富で、風邪等の病気を防いでくれるビタミンも多い。
15	とろけるチーズパン	レットオニオンサラダ 秋のクリームシチュー りんごゼリー		牛乳 チーズ		きゅうり キャベツ レタス 赤玉ねぎ 玉ねぎ 大根	パン さつまいも 砂糖 ルウ ワイン	油	秋が旬の大根や人参、ブロッコリー・さつまいもが入ったシチュー。さつまいもは1600年頃、中国から日本にやってきて、沖縄県から鹿児島県(薩摩)に伝わったので、名付けられた。
16	カレーうどん	煮たまご(タレをかけてね) 海草サラダ マラーカオ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん わかめ	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが ブロッコリー コーン きゅうり	うどん ルウ カレー粉 砂糖 さとう	ごま 油	カレーうどんはかつおぶし等でだしを取り、野菜や肉を煮込んで、カレールウと和の調味料である本みりんや醤油、酒で作る。煮卵はタレをつけると美味しさがアップするのでたっぷりかけて食べてね。
17	麦ごはん&元氣もりもりのり納豆ふりかけ あじのピリ辛焼き 大根のみそ煮込み とうふのすましじる		納豆 卵 あじ	牛乳 のり	かぼちゃ	しょうが ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	油	7月10日は納豆の日だったが、逆から見ると、納豆と読める日。納豆は日本のスーパーフードと呼ばれ、生活習慣病予防におススメ。フリーズドライになった納豆はそのまま食べられる。
20	麻婆豆腐丼	パリパリ春巻き 韓国ナムル 杏仁ゼリー	とうふ みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	しいたけ たらこ 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし	米 麦 片くり粉 砂糖 皮 片くり粉 はるさめ 砂糖	ごま油 油 油	麻婆豆腐は100年前に中国の四川省にいたチャオチャオというおばさんが考えた。おばさんの顔にあるあばたが麻、おばさんが婆という意味から名付けられた料理。
21	麦ごはん	さわらの甘酢ソース ほうれんそうとキャベツのごま和え とんじる	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま油 油 ごま	豚汁に含まれるビタミンB群やビタミンCは、免疫細胞の働きをサポートし、体をウイルスから守る力を強化する。根菜類は食物繊維が豊富で、腸内環境を整える。豚汁は風邪予防にもおススメ。
22	タンダーチキン チーズサラダ ラビオリスープ こどもパン		とり肉 ラビオリ(ぶた肉)	牛乳 ヨーグルト チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ トマト	にんにく レモン きゅうり レモン 玉ねぎ	カレー粉 砂糖 砂糖	油 油	タンダーチキンとは、鶏肉をヨーグルトと各種スパイスに漬け込み、タンダーと呼ばれる円筒形の土窯で焼いた料理でインドが発祥の地。給食ではオープンで焼く。
23	麦ごはん	さばのごまみそ焼き 肉じゃが わかめのみそしる 手作りみかんゼリー	さば みそ ぶた肉 みそ 油あげ わかめ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが 玉ねぎ こんにやく 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま 油 油	まは豆類でみそと油揚げ、ごはごま、わはわかめ、やは野菜、ささはさば、しはキノコ類でえのきたけ、いはじゃがいも。毎日すべてがそうとう脳も体にも良く生活習慣病を予防する。
24	カレーライス	福神づけ 茎わかめのサラダ フルーツポンチ(サイダーゼリー入り)	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神づけ きゅうり レタス みかん パイン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 砂糖 白玉 ゼリー	油 バター ごま油 ごま	給食のカレーは大きな釜で、たくさんの野菜や肉をじっくり煮込む。福神漬には7種類の食材(ナスやナタメ、れんこん、大根、きゅうり・しその実・しいたけ等)が入っている。
27	五目あんかけ丼	フーヨーハイ(中華風玉子焼き) 大根とハムサラダ たねなし柿	ぶた肉 なんと 卵 かまぼこ(カニ無し) ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ブロッコリー 枝豆 柿	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ 大根 レタス	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま油 油	10~11月が旬の柿。柿の日本一の生産地は和歌山。たねなし柿は柔らかい食感と濃厚な甘さが特徴。ビタミンCとビタミンA・食物繊維が豊富。1日1個でビタミンCが1日分とれて風邪予防効果がある。
28	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため キャベツの甘酢和え 煮込みおでん	ぶた肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし こんにやく 大根	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま	昆布やかたおぶしなどの美味しいだしで煮たおでん。10月28日はかつおぶしを初めて作った方の命日なので、おだしの日に制定された。おでんは、からだを温めるおススメのスープ。
29	そばろパン	とり肉のマッシュポテト焼き 3色サラダ ABCミネストローネスープ	とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも マスタード	マヨネーズ ドレッシング	マッシュポテトはゆでたじゃがいもをつぶして作るが、鶏肉のマッシュポテト焼きは、味付けした鶏肉に乾燥したマッシュポテトをかけて焼く。人気のメニュー。
30	いわしのかば焼き 切干大根のピリ辛いため とうふのみそしる りんご(シナノスイート)		いわし ぶた肉 油あげ みそ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら にんじん	しょうが 切干大根 にんにく もやし 玉ねぎ りんご	片くり粉 砂糖 砂糖 米 麦	油 ごま ごま油 油	いわしは、泳ぐカルシウムと言われ、骨や歯を丈夫にし、イライラを軽減する。コレステロールを減らすEPAや脳の働きをよくするDHAが多い。シナノスイートは、ふじ(母)とつながる(父)の掛け合わせ。
31	スパゲティミートソース	いもいもチップス シーザーサラダ 北海道産かぼちゃプリン	ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ さつまいも じゃがいも	スパゲティルウ 砂糖 ワイン 砂糖 クルトン	油 バター 油	いもいもチップスは、じゃがいもとさつまいもを薄くスライスして水気をとってからポテトチップスの様に油で揚げた。塩だけで美味しい。世間ではハロウィン。美味しいかぼちゃプリンを召し上がれ。

献立内容は都合により変更することがあります

10月の食材旬リスト

たい、いわし、かつお、さけ、さば、さんま、さわら、にしん、はたはた、しらす、いか、いくら、えび、毛ガニ等



にんじん、かぶ(春物より甘い)・かぼちゃ&冬瓜(とうがん)→(収穫は夏で、貯蔵により甘みが増す)、ちんげんさい、さつまいも(貯蔵して少し乾燥した冬の方が甘い)、里いも、じゃがいも、まつたけ、しいたけ、みょうが、むかご、ルッコラ、あずき、ごま、ぎんなん等



いちじく、柿、かぼす、かりん、くり、ゆず、りんご等

秋の味覚を楽しもう!

秋の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとれ、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれています。
・体を温める・潤いアップ
・疲れをとる等