



8・9月の献立表



2025年

甲斐市立竜王北中学校

日 曜日	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		備考
		血・肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱・力になるもの		
		1群 (魚・肉・卵・大豆・大豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・麺・芋・砂糖)	6群 (油)	
8/29 (金)	いりこなめしご飯		いりこ	青菜		米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏の塩から揚げ	鶏肉		葉ネギ	にんにく しょうが	かたくり粉	油 ごま油	
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		人参 ブロッコリー	胡瓜 キャベツ コーン		ごま油 ゴマドレッシング	
	豚汁	豚肉 みそ 油揚げ		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 蒟蒻	薩摩芋	ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
9/1 (月)	* 甲斐市誕生記念献立 * ワインビーフのせピラフ	ワインビーフ		いんげん 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	米 麦 蜂蜜	バター 油	
	牛乳		牛乳					
	赤坂とまとのドレッシングサラダ	ツナ		人参 赤坂とまと	大根 胡瓜 もやし ねぎ レモン果汁	砂糖	ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ほうれん草	ねぎ		ごま ごま油	
	桑の葉クッキー		牛乳	桑の葉		砂糖 チョコチップ ホットケーキミックス粉	バター	
	2 (火)	五目卵のあんかけご飯	豚肉 卵		人参 ニラ	ねぎ 椎茸 ごぼう にんにく 生姜 筍 きくらげ ザーサイ	米 むぎ 砂糖 かたくり粉	ごま油
牛乳			牛乳					
トックの甘辛いいため		豚肉 さつま揚げ		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 椎茸	さとう トック	ごま ごま油	
レタスの中華スープ		豆腐		人参 小松菜	レタス コーン		ごま油	
3 (水)	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖 ミルクココア	油	
	牛乳		牛乳					
	サラダスパゲティ	ツナ		人参	胡瓜 キャベツ	スパゲティ		
	ワンタンスープ	豚肉 あさり		人参	白菜 きくらげ 椎茸 ねぎ しょうが にんにく	ワンタン		
	ヨーグルトボンチ		ヨーグルト			カクテルゼリー 苺ゼリー ナタデココ 砂糖		
4 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	シイラのニンニク醤油焼き	シイラ			にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	
	麻婆春雨	豚肉 甜麺醤 コチュジャン 豆板醤		人参 ニラ	椎茸 きくらげ ねぎ しょうが にんにく	春雨 砂糖 かたくり粉	ごま油	
	かきたま汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	かたくり粉		
5 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	デミカレー	豚肉	牛乳 スkimミルク	人参 赤坂とまと	しょうが 玉ねぎ りんご にんにく マッシュルーム	じゃが芋	カレールー 油	
	海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	パプリカ	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま ごま油	
	ゼリーババロア		牛乳			フルーチェ苺 苺ゼリー		
8 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	回鍋肉	豚肉 味噌 豆板醤		パプリカ ビーマン	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	ごま油 油	
	マロニーの中華和え	ハム 卵		小松菜 人参	胡瓜	マロニー 砂糖	ごま ごま油	
	トマトと卵の中華スープ	卵		ほうれん草 赤坂とまと	きくらげ 玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
9 (火)	* 重陽の節句献立 * 玄米ご飯					米 玄米		
	牛乳		牛乳					
	ぶりの香味揚げ	ぶり 豆板醤			しょうが にんにく ねぎ	かたくり粉 砂糖	油 ごま	
	菊のお浸し	油揚げ 鯉節		菊の花 小松菜 人参	白菜 しめじ ねぎ	砂糖		
	豆乳汁	豆腐 鶏肉 豆乳 みそ		人参 小松菜	えのき茸 玉ねぎ			
	きな粉団子	きな粉				白玉団子 砂糖		
10 (水)	バターロール					バターロール	バターロール	
	牛乳		牛乳					
	チキンのマッシュポテト焼き	豚肉		パセリ	にんにく	じゃが芋	マヨネーズ	
	コーンソテー	ベーコン		人参	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン	マカロニ	バター	
	パンプキンポタージュ		牛乳 スkimミルク	南瓜 パセリ	クリームコーン 玉ねぎ		ベシャメルソース ミルク	
	バナナ				バナナ			

11 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鱈のトマトソースかけ	鱈		バジル 赤坂とまと	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ	かたくり粉 砂糖	油 オリーブオイル	
	のり塩大豆	大豆	あおのり			かたくり粉	油	
	カミカミサラダ	さきいか		人参	大根 ごぼう 胡瓜		ごま	
	油揚げの味噌汁	油揚げ みそ	わかめ	人参 小松菜	ねぎ			
12 (金)	サラダうどん	ツナ 卵 ハム	わかめ	にんじん	キャベツ もやし 胡瓜 コーン	うどん	マヨネーズ ごま	
	牛乳		牛乳					
	大根とオクラのサラダ	鶏肉		人参 オクラ	大根 胡瓜 もやし レモン	砂糖	ごま油	
	ウインナーパイ	ウインナー				パイシート		
16 (火)	フルコギ風ドック(セルフ)	豚肉 甜麺醤 コチュジャン		人参 ニラ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 蜂蜜 かたくり粉	ごま ごま油	
	牛乳		牛乳					
	野菜のチャプチェ	ベーコン		人参 小松菜	筍 玉ねぎ	マロニー	油	
	あさりのスープ	あさり 豆腐			生姜 しめじ ねぎ きくらげ		ごま	
	オレンジ				オレンジ			
17 (水)	*紫龍祭お弁当献立*	豆腐 豚肉 大豆 みそ 甜麺醤 コチュジャン		人参 パプリカ ニラ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 筍 椎茸	かたくり粉 砂糖 米 麦	ごま油	紫龍祭
	牛乳		牛乳					
	麦茶							
18 (木)	*紫龍祭お弁当献立*			さやえんどう 人参	玉ねぎ 筍 椎茸 しらたき	米 麦 砂糖	油	紫龍祭
	豚肉丼	豚肉						
	牛乳		牛乳					
	麦茶							
19 (金)	*お弁当献立(紫龍祭予備日)*							紫龍祭予備日
	洋風照り焼き丼	鶏肉 ベーコン		人参 いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	薩摩芋 かたくり粉 米 麦 砂糖 蜂蜜	ごま バター 油	
	牛乳		牛乳					
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
22 (月)	きんぴらご飯	鶏肉		人参 さやえんどう	しょうが ごぼう	米 麦 砂糖	油 ごま	
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き	鮭						
	冬瓜のそぼろに	鶏肉 厚揚げ		人参	冬瓜 蒟蒻 しょうが グリーンピース	砂糖 かたくり粉	ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ほうれん草	ねぎ えのきだけ			
24 (水)	カレーピザパン	豚肉 チーズ		赤坂とまと パプリカ ピーマン	コーン 玉ねぎ	食パン		
	牛乳		牛乳					
	オリヴィエサラダ	鶏肉 卵		人参	胡瓜 セロリー 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	
	あさりと白菜のシチュー	あさり 豚肉	牛乳	人参 フロッコリー	白菜 玉ねぎ しめじ しょうが		バター 生クリーム ベシャメルソース	
25 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	クリスピーチキン	鶏肉				パン粉 唐揚げ粉 コーンフレーク	油	
	根菜とひじきのペペロンチーノ	ベーコン 豆板醤	ひじき	パプリカ ピーマン	にんにく ごぼう 蓮根 コーン		オリーブオイル	
	キャベツの味噌汁	豆腐 みそ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			
	信玄ゼリー	きな粉				黒蜜 豆乳ゼリー		
26 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鯖の味噌煮	鯖 みそ			しょうが ねぎ	砂糖		
	切り干し大根のピリ辛炒め	豚肉 豆板醤		ニラ 人参	生姜 切干大根 エリンギ にんにく		ごま ごま油	
	じゃが芋の味噌汁	みそ 油揚げ		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		
29 (月)	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
	パンネのナポリタン風	ベーコン 豆板醤		ピーマン 人参 赤坂とまと	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パンネ	オリーブオイル	
	牛乳		牛乳					
	チキンの香草焼き	鶏肉		パセリ				
	ポトフ	ウインナー		人参 フロッコリー	玉ねぎ キャベツ かぶ	じゃが芋		
30 (火)	白玉ボンチ				パイナップル みかん	白玉団子 苺ゼリー オレンジジュース		
	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の甘辛和え	鶏肉	あおのり	南瓜	にんにく 生姜 グリーンピース	薩摩芋 かたくり粉 砂糖	油	
	もすくのさっぱり和え		もすく	人参 小松菜	キャベツ しめじ コーン ねぎ	砂糖	ごま ごま油	
	利休汁	豚肉 豆腐 みそ 豆板醤		人参	ごぼう ねぎ 蒟蒻		ごま 油	

※献立は都合により変更する場合があります。