



8・9月の献立表



2026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・海産)	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)	
8/31 (月)	冷やし中華	卵	わかめ	人参	もやし きゅうり	中華麺 砂糖	ごま ごま油	
	牛乳		牛乳					
	チャーシュー	豚肉			しょうが にんにく ねぎ			
	焼き大学芋					薩摩芋 砂糖 はちみつ	油 ごま	
	白玉ポンチ				パイン みかん	葛ゼリー 白玉団子 梨がジュース		
9/1 (火)	* 甲斐市誕生記念献立 *				マッシュルーム グリーンピース			9/1は 防災の 日です
	ワインビーフのドライカレー	ワインビーフ 大豆	チーズ	人参 赤坂とまと	ニンニク 生姜 玉ねぎ	米 麦	バター カレールー	
	牛乳 ミルメークキャラメル		牛乳			ミルメークキャラメル		
	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 レモン果汁 ねぎ	砂糖	ごま油	
	マカロニスープ	ベーコン		人参 小松菜	レタス	マカロニ		
	梅ジャムゼリー				梅	砂糖		
2 (水)	ココア揚げパン					ココアパン 砂糖 ココア	油	
	牛乳		牛乳					
	洋風肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ しらたき にんにく 生姜	じゃが芋	バター	
	ワンタンスープ	あさり		人参 ニラ	コーン 木耳 ねぎ 椎茸 生姜	ワンタン		
	ヨーグルトポンチ		ヨーグルト		もも 林檎 洋なし	砂糖 カゲッ 加糖ゼリー		
3 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鯖のピリ辛焼き	鯖 みそ コチュジャン		こねぎ	生姜 ニンニク レモン果汁	砂糖	ごま	
	五目きんぴら	鶏肉		人参 いんげん	生姜 牛蒡 蓮根 蒟蒻 椎茸	砂糖	ごま ごま油	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	大根 蒟蒻	薩摩芋	ごま油	
	ぶどう				ぶどう			
4 (金)	わかめご飯		わかめ			米 麦		
	牛乳		牛乳					
	中華から揚げ	鶏肉 コチュジャン			ニンニク 生姜 レモン果汁	かたくり粉	ごま油	
	ブロッコリーサラダ		チーズ	人参 ブロッコリー	胡瓜 キャベツ レモン果汁	砂糖	油	
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ		小松菜	なめこ ねぎ 大根			
	オレンジ				オレンジ			
7 (月)	玄米ご飯					米 玄米		
	牛乳		牛乳					
	シイラのニンニク醤油焼き	シイラ			ニンニク 生姜	砂糖	ごま油 ごま	
	麻婆春雨	豚肉 かつお 甜麺醤		ニラ	生姜 ニンニク 椎茸 ねぎ きくらげ	春雨 砂糖 かたくり粉	ごま油	
	中華コーンスープ	かまぼこ 卵 豆腐		人参 ほうれん草	コーン たけのこ	かたくり粉		
	梨				梨			
8 (火)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ボークチャップ	豚肉		パプリカ 人参	ニンニク 生姜 玉ねぎ		オリーブオイル	
	カラフルサラダ		チーズ	人参 レッドキャベツ 枝豆	胡瓜 コーン キャベツ		イタリアンドレッシング	
	あさりのスープ	豆腐 あさり			しめじ きくらげ ねぎ 生姜		ごま	
	オレンジ				オレンジ			
9 (水)	* 重陽の節句献立 *							
	麦ご飯					米 麦		
	ジョア		ジョア					
	ぶりの香味揚げ	ぶり			にんにく 生姜 ねぎ	かたくり粉 砂糖	油 ごま	
	菊のお浸し	油揚げ かつおぶし		小松菜 菊の花 人参	白菜 しめじ ねぎ	砂糖		
	湯葉のすまし汁	ゆば 豆腐		みずな 人参	椎茸			
	信玄風団子	きな粉				白玉団子 黒蜜		
10 (木)	パンネのナポリタン風	ベーコン		人参 ピーマン 赤坂とまと	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	パンネ	オリーブオイル	
	牛乳		牛乳					
	チキンのハニーマスタード焼き	鶏肉			ニンニク 生姜	はちみつ かたくり粉		
	ボトフ	ウインナー		人参 ブロッコリー	玉ねぎ かぶ	じゃが芋		
	蜂蜜レモンゼリー					蜂蜜レモンゼリー		
11 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	デミカレー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 赤坂とまと	ニンニク 生姜 玉ねぎ エリンギ	じゃが芋	油 カレールー	
	海藻サラダ	鶏肉	海藻	人参 アボカド パプリカ	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま油 ごま	
	ゼリーババロア		牛乳			カクテルゼリー フルーチェ		

14 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のピリッとジャン	鶏肉 コチュジャン			にんにく 生姜 林檍 レモン果汁	砂糖	ごま	
	トックの甘辛いいため	豚肉 さつま揚げ		人參	生姜 ニンニク ねぎ 玉ねぎ 椎茸	砂糖 トック	ごま ごま油	
	レタスのスープ			人參	レタス 大根 えのき茸	マロニー		
	胡麻スコーン		牛乳			ホットケーキミックス粉 砂糖	バター ごま	
15 (火)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鯖のトマトソースかけ	鯖	赤坂とまと パシル	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	砂糖 かたくり粉	オリーブオイル		
	カミカミサラダ	いか	人參	牛蒡 大根 胡瓜		ごま		
	わかめの味噌汁	豆腐 みそ	わかめ	ねぎ				
	ヨーグルト		ヨーグルト					
16 (火)	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					
	チキングラタン	鶏肉	牛乳	人參 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム コーン	ベシャメルソース マカロニ	バター 生クリーム	
	スイートポテトサラダ			人參 インゲン	蓮根 コーン	砂糖 薩摩芋	ごま	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ		人參	キャベツ セロリー えのき茸			
	梨				梨			
17 (木)	*お弁当献立~*							
	ルーローハン	豚肉 うすら卵		人參	生姜 にんにく 筍 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま ごま油	紫龍祭
	牛乳 ミルメークココア		牛乳			ミルメークココア		
18 (金)	*食育の日献立~アイオワ州~*							
	スラッピージョー	豚肉 ワインビフ 大豆		人參 赤坂とまと	玉ねぎ コーン ニンニク 生姜	コッペパン	オリーブオイル	毎月19 は食育 の日で す。
	牛乳		牛乳					
	ポパイソテー	ベーコン		ほうれん草 人參	キャベツ ニンニク コーン しめじ		バター	
	チキンとニンニクのスープ	鶏肉		パプリカ 水菜	玉ねぎ ニンニク		ごま	
	チョコレートブラウニー	卵	牛乳			蜂蜜 ホットケーキミックス粉 コア	チョコレート バター	
24 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	回鍋肉	豚肉 みそ		パプリカ ピーマン	ニンニク 生姜 キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	
	ハンサンスー	卵 ハム		人參	胡瓜	春雨 砂糖	胡麻 ごま油	
	トマトと卵の中華スープ	卵 豆腐		赤坂とまと ほうれん草	玉ねぎ きくらげ	かたくり粉	ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
25 (金)	*十五夜献立*							
	栗ご飯					米 餅米	くり	
	牛乳		牛乳					
	鱈の甘からあえ	鱈			グリーンピース	砂糖 かたくり粉	油	
	千草和え	卵	わかめ	人參 ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま油	
	うずらのすまし汁	うずら卵 豆腐		人參 水菜	椎茸			
28 (月)	お月見団子	小豆				餅米 砂糖		
	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き	鮭						
	冬瓜のそぼろに	鶏肉 厚揚げ		人參	冬瓜 グリーンピース 蒟蒻	砂糖		
	豚汁	豚肉 みそ		人參	牛蒡 大根 玉ねぎ	じゃが芋	ごま油	
29 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	二色丼	豚肉 大豆 卵		人參	ニンニク 生姜 グリーンピース	米 麦 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	ひじきと青菜のごま和え	かまぼこ	ひじき	ほうれん草 小松菜		砂糖	ごま マヨネーズ	
	キャベツの味噌汁	豆腐 みそ		人參	キャベツ えのき茸 ねぎ			
30 (火)	柔らかプリン		牛乳			プリンの素		
	セサミトースト					食パン 砂糖	ごま バター	
	牛乳		牛乳					
	サラスパ	ツナ		人參	胡瓜 キャベツ	スパゲティ	イタリアンドレッシング	
	あさりと白菜のシチュー	あさり	牛乳	人參 ほうれん草	白菜 玉ねぎ	シチューの素 ベーシメルソース	バター 生クリーム	
	りんご				りんご			

※献立は都合により変更する場合があります。

秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



十五夜の行事袋





月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。



きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。