



10がつ よていこんだてひょう



2024年10月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
2 水		セルフチーズハンバーガー	○	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ トマト	パン パンこ さとう	牛乳から作られる チーズはカルシウム が豊富な食材です。 今日は、パンにハン バーグとチーズをは さんで食べましょ う。
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
3 木		むぎごはん	○			こめ むぎ	「つくだに」とは、 食材を醤油や砂糖な どの調味料で甘辛く 煮詰めた料理のこと です。つくだににす ることで、食材を長 持ちさせることがで き、日本で古くから 親しまれてきた調理 法です。
		のりのつくだに		のり		さとう	
		さばのピリットジャン		さば	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう	
		ごしきあえ		いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん		
		ぶたにくともやしのみそしる		にぼし ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ にら		
4 金		チキンカレーライス	○	とりにく スキムミルク なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー	運動会前日の今日 は、給食室からエー ルをこめて、ガリガ リくんをお届けしま す。
		カラフルサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり パプリカ とうもろこし	ドレッシング	
		ガリガリくん			りんご ライム	さとう	
8 火		ちゅうかどん	○	ぶたにく なんと いか うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい きぬさや	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	中華丼は、「中華」 という名が付くにも かかわらず、日本で 生まれた料理です。 肉、魚介、野菜を たっぷり食べるこ とができます。
		わかめスープ		とうふ わかめ	えのきたけ とうもろこし ねぎ	ごま	
		フルーツあんにん			パインアップル みかん おうとう	あんにんどうふ	
9 水		カスタードくるくるパン	○			パン	ポテトサラダは「サ ラダ」と名前が付き ますが、じゃが芋は 黄色の仲間です。ポ テトサラダを食べる ときには、野菜たっ ぷりのスープを組み 合わせるとバランス が良くなります。
		とりにくのつぶマスタードやき		とりにく	にんにく	はちみつ	
		ポテトサラダ		ハム	きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		ミネストローネ		ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル マカロニ	
10 木		げんまいごはん	○			こめ げんまい	柿は、秋が旬の果物 です。ビタミンC は、レモンなどのか んきつ類に多く含ま れているイメージが あるかもしれませんが 、柿にもビタミン Cが多く含まれてい ます。
		あかうおのあまみそやき		あかうお みそ		さとう	
		ごぼうサラダ		とりにく	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		かき			かき		
11 金		むぎごはん	○			こめ むぎ	なめこのみそ汁に は、いつも使用して いる米みそとは違 う、豆みそを混ぜて 使っています。豆み そは、色が濃く、う まみやコクが強い のが特徴です。
		ぶたにくのねぎしおソース		ぶたにく	にんにく ねぎ	ごまあぶら かたくりこ ごま	
		やさしいため		ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ピーマン	あぶら	
		なめこのみそしる		にぼし とうふ みそ	なめこ ねぎ		
		レモンゼリー			レモン	さとう	
15 火	十三夜給食	くりごはん	○			こめ もちごめ くり さとう ごま	今日は、十三夜で す。昔の暦の9月13 日を指すため、十三 夜と呼ばれます。十 五夜と十三夜のどち らか一方だけお月見 をすることを「片見 月」といい、縁起が 悪いことだと言われ ています。
		さけのもみじやき		さけ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
		やさいのゆずふうみあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう		
		えびだんごのすましじる		かつおぶし えびだんご	にんじん しめじ ねぎ こまつな		
		ぶどうゼリー			ぶどう	さとう	
16 水		みそラーメン	○	ぶたにく なんと	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ にら	ちゅうかめん あぶら	洋梨は、「ラフランス 」や「ルレク チェ」といった品種 で知られています。 和梨のシャリシャリ とした食感とは違 い、上品でとろける 食感が特徴です。
		やきぎょうざ		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ あぶら ごまあぶら	
		ひじきサラダ		ひじき ハム	れんこん きゅうり にんじん	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		ようなしタルト		たまご スキムミルク	ようなし	こむぎこ マーガリン さとう アーモンド	
17 木		しょくパン	○			パン	大豆には、様々な種 類があります。一般 的なものは黄色いた め、「黄大豆」とも 呼ばれます。その他 に、黒大豆や青大豆 などがあります。今 日は、黒大豆のきな こを使ったクリー ムをパンにぬって食 べましょう。
		くろまめきなこクリーム		きなこ		あぶら さとう	
		しろみぎかなのパンこやき		ホキ こなチーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
		グリーンサラダ		わかめ	キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり	ドレッシング	
		あきあじシチュー		とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	あぶら さつまいも ホワイトルー コーンスープのもと	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



10がつ よていこんだてひょう



2024年10月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
18金		ジャンバラヤ	○	とりにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ	こめ むぎ あぶら	ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理で、スパイシーな炊き込みご飯です。給食では、食べやすいように辛さをおさえています。
		オムレツ		たまご			
		ほうれんそうのソテー		ベーコン	にんにく にんじん しめじ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	オリーブオイル	
		コロコロだいこんスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ	じゃがいも	
		チーズ		チーズ			
21月	日本全国味めぐり給食 ～山形県～						今日は、山形県をテーマにした給食です。芋煮汁は、里芋と肉、たくさんの野菜を煮込んだ山形県の郷土料理です。内陸地域は、牛肉入りで醤油味、日本海側の庄内地域は豚肉入りで味噌味と、県内でも地域によって違いがあるそうです。
		むぎごはん	○			こめ むぎ	
		なっとう		なっとう			
		おかかあえ		かまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	さとう	
		いもにじる		にぼし こうしゅうワインビーフ	ごぼう こんにゃく まいたけ はくさい ねぎ	やはたいも	
		さくらんぼゼリー			さくらんぼ	さとう	
22火		ピザトースト	○	ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	パン オリーブオイル	おかからとは、大豆から豆乳をしぼった時に残る部分です。食物繊維などの栄養素が豊富で、しかもお手頃なため、料理に上手に取り入れたい食材です。
		おからサラダ		おから ハム	きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	
		ミートボールスープ		とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	かたくりこ パンこ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
23水		きのこごはん	○	あぶらあげ	にんじん しめじ まいたけ えのきたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	きのこごはんには、しめじ、まいたけ、えのきたけの3種類のきのこが入っています。みなさんは、この他にどんなきのこを知っていますか？
		のりしおからあげ		とりにく あおのり	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ちぐさあえ		たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
		たまねぎととうふのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ		
24木		こどもパン	○			パン	やはたいもは、甲斐市のなかでも、玉幡地区だけの貴重な特産品です。和食に使うことが多い里芋ですが、上品な粘りと、くせのない味わいは洋食にも合います。
		やはたいものグラタン		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ	あぶら ホワइटルウ マカロニ やはたいも	
		ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	
		たまごスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ ほうれんそう	かたくりこ	
		なしゼリー			なし	さとう	
25金		さけわかめごはん	○	さけ わかめ		こめ むぎ	「おふ」は、小麦粉から作られる食材です。みそ汁の定番食材の焼きふの他、車ふ、油ふ、生ふなど様々な種類があります。
		いかのさらさあげ		いか	しょうが	かたくりこ あぶら	
		ぶたにくとだいこんのもの		ぶたにく	しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん	あぶら さとう	
		おふのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ	ふ	
		こくとうビーンズ		だいず		くろざとう	
28月		むぎごはん	○			こめ むぎ	ほっけは、漢字で魚へんに花と書きます。その由来は様々な説がありますが、群れをなして泳ぐ姿が花のようにきれいだから、とも言われています。
		ほっけのしおやき		ほっけ			
		にくじゃが		ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	あぶら じゃがいも さとう	
		はくさいのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ		
		みかん			みかん		
29火		にくうどん	○	ぶたにく かつおぶし なんとあぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	うどん あぶら さとう	りんごは、秋から冬が旬の果物です。皮には、食物せんいや、ビタミンA、ビタミンCなどの栄養素がたくさん入っています。
		さつまいもとだいずのあまからに		だいず		さつまいも あぶら かたくりこ さとう ごま	
		いそかあえ		のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		りんご			りんご		
30水		クロワッサン	○			パン	クロワッサンは、フランス生まれのパンで、形が三日月に似ていることから、名付けられたと言われています。
		とりにくのトマトに		とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー	オリーブオイル さとう	
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		パンブキンスープ		ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	あぶら かぼちゃスープのもと ホワइटルウ	
		コーヒーゼリー		なまクリーム		コーヒーゼリーのもと	
31木		むぎごはん	○			こめ むぎ	酢豚は、揚げた豚肉と野菜に甘酢あんをからめた料理です。肉と野菜をバランス良くとることができます。
		すぶた		ぶたにく	しょうが ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん	さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	
		しおだれキャベツサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり にんじん		
		はるさめスープ		ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はるさめ こまつな	あぶら	