



9がつ よていこんだてひょう

2025年9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)	
甲斐市市制21周年記念献立							
1月		こうしゅうワインビーフぎゅうどん	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しめじ	こめ むぎ こめあぶら さとう	今日は、甲斐市ができて21年の記念日です。米や甲州ワインビーフ、きくらげ、梅シヤムなど甲斐市産の食材をたっぷりと味わってください。
		きくらげのあえもの		わかめ	キャベツ もやし にんじん きくらげ にんにく	ごまあぶら	
		あおさのみそしる		にほし とうふ みそ あおさ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
		うめジャムゼリー			うめ	さとう	
2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	ピザトーストは、パンの上にピザ風の具材やチーズを乗せて焼く料理です。手軽に作れるため、朝食にもおすすめです。
		スパゲッティサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん	スパゲッティ ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		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		
		グレープフルーツゼリー				さとう	
3水		むぎごはん	○			こめ むぎ	山梨県は、ぶどうの生産量が全国1位です。その中でも、巨峰は、ぶどうの王様と呼ばれ、最も生産されている品種です。大粒で濃い紫色の皮に包まれています。皮をむいて、種に気を付けて食べましょう。
		ぶたにくのねぎしおいため		ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ ピーマン	あぶら ごまあぶら	
		めんたいポテトサラダ		ツナ めんたいこ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		きのこのみそしる		にほし あぶらあげ みそ	しめじ なめこ えのきたけ ねぎ		
		ぶどう(きよほう)			きよほう		
4木		ぶたしゃぶサラダうどん	○	ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり みすな	うどん	今日の主食はサラダうどんです。麺と具、つゆを混ぜて食べてください。暑い季節には、冷たい麺が食べやすくなりますね。
		あおのりポテトビーンズ		だいず あおのり		じゃがいも かたくりこ あぶら	
		ももフルーチェ		ぎゅうにゅう ヨーグルト	おうとう		
5金		ピラフ	○	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	こめ むぎ バター あぶら	バジルは、インドが原産で、夏に成長し、育てやすい植物です。独特なさわやかな香りが特徴で、パスタやソース、サラダなどに使用されます。
		チキンのバジルやき		とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	マカロニ ドレッシング	
		トマトスープ		ベーコン	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 じゃがいも	
8月		ざっこくごはん	○			こめ くるまい あわ くるまめ アマランサス きびげんまい キヌア あずき こま あかまい むぎ ひえ	今日のご飯には、黒米や玄米、あわなどの雑穀が含まれています。白米と比べると食物繊維やカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。
		わふうてりやきハンバーグ		ぶたにく とりにく とうふ たまご	たまねぎ しょうが	パンこ さとう かたくりこ	
		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	
		なめこのみそしる		にほし とうふ みそ わかめ	なめこ ねぎ		
9水		しょくパン	○			パン	はちみつは、ミツバチが花のみつを集めて作る甘い食べ物です。砂糖よりもコクがあり、パンやヨーグルトによく合います。
		はちみつ				はちみつ	
		かぼちゃグラタン		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	あぶら マカロニ	
		かいそうサラダ		いとかまぼこ わかめ つのまたくきわかめ こんぶ かんてん	キャベツ きゅうり パプリカ		
		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	
10水		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	
		さばのピリッとジャン		さば	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう	
		やさいのおひたし		あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん	さとう	
		ぶたじゃがじる		にほし ぶたにく みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
11木		こくとうパン	○			パン	オレンジはビタミンCが豊富で、風邪予防やお肌の調子を整える効果があります。また、クエン酸が多く、疲労回復にも役立ちます。スーパーで売っているものの多くは、カリフォルニアや南アフリカから輸入しています。
		とりにくのトマトチーズやき		とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	あぶら	
		いかのマリネサラダ		いか	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	オリーブオイル さとう	
		オニオンスープ		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	あぶら	
		オレンジ			オレンジ		
12金		マーボーどうふどん	○	ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	「フォー」とは、米粉でできた平たい麺で、ベトナム料理によく使われる食材です。今日は、鶏肉のスープにフォーが入っています。
		ナムル			もやし こまつな きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
		とりにくとフォーのスープ		とりにく	にんじん えのきたけ はくさい しょうが たら ねぎ	フォー	

※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。



9がつ よていこんだてひょう

2025年9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)	
16	火	ピタパン	○			ピタパン	今日のデザートは、シャインマスカットです。種がなく、皮ごと食べられる手軽さと、とびきりの甘さで最近人気の品種です。病気に強く、作りやすいことからシャインマスカットの生産量が近年とても増えています。
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン		
		コールスローサラダ		かにかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	ドレッシング	
		コーンシチュー		ウインナー きゅうりにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし えだまめ	あぶら コーンスープのもと ホワイトルウ ジャがいも	
		シャインマスカット			シャインマスカット		
17	水	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	ししゃもは、骨ごと食べることができる魚で、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん入っています。よくかんで、骨ごと残さず食べましょう。
		ししゃもフライ		ししゃも		こむぎこ パンこ あぶら	
		やさいのそぼろに		とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな	さとう	
		みそかきたまじる		にぼし とうふ みそ たまご	たまねぎ ねぎ		
18	木	ミートやきそば	○	ふたにく こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン セロリ トマト	あぶら ちゅうかめん オリーブオイル	フタフは、漢字で書くと「雲」に「呑む」と書きます。フタフがスープに浮く様子が、雲に見えることからこのような漢字が使われるようになりました。
		ブロッコリーのちゅうかさサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし		
		ワンタンスープ		ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ	こむぎこ	
日本全国味めぐり給食 ～滋賀県～							
19	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	滋賀県は、関西地方にある県で、琵琶湖で取れる魚が有名です。じゅんじゅんとは、すき焼き風に味付けした鍋料理のことです。福井県の郷土料理でもある打ち豆汁は、滋賀県でも親しまれています。
		かしわのじゅんじゅん		とりにく とうふ	たまねぎ しらたき えのきたけ はくさい ねぎ	あぶら さとう	
		きりぼしだいこんのあえもの		かにかまぼこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
		うちまめじる		にぼし うちまめ みそ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	さといも	
		りんごゼリー			りんご	さとう	
22	月	セルフメンチカツバーガー	○	とりにく ふたにく	たまねぎ	パン パンこ かたくりこ あぶら	ポトフは、大きく切った具材を時間をかけて煮込んだフランス料理です。給食室では、大きな釜で煮込むので、うまみが出ておいしくなります。
		イタリアンサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	マカロニ ドレッシング	
		カレーポトフ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも カレールウ	
24	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	鮭は、世界中で食べられている人気の魚です。日本では北海道や東北地方などでよくとれますが、チリやノルウェーからも輸入されています。
		さけのみそマヨネーズやき		さけ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ	ノンエッグマヨネーズ	
		くきわかめのあえもの		かにかまぼこ くきわかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
		けんちんじる		とりにく かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら さといも	
25	木	たんたんめん	○	ふたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら ごま	担々麺は、辛さとごまの風味が特徴のスープで、具材にはひき肉やチンゲン菜が入っています。
		いかのレモンソース		いか	レモン	かたくりこ あぶら さとう	
		やさいのじゃこあえ		いとかまぼこ じゃこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		チーズ		チーズ			
26	金	そぼろどん	○	とりにく たまご	しょうが たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	厚揚げは、水切りした豆腐を油で揚げた食材です。中は豆腐の食感が残るように外側だけを揚げていることが特徴で、「生揚げ」とも呼ばれています。
		やさいのごまあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま	
		あつあげのみそしる		にぼし あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		
		さつまいもチップス				さつまいも さとう あぶら	
29	月	ミルクパン	○			パン	梨は、8月から9月が旬の果物です。果物王国と言われる山梨県ですが、梨はあまり作っていません。千葉県や長野県、茨城県でたくさん生産されています。
		しろみざかなのマリネ		ホキ	たまねぎ レモン	かたくりこ あぶら オリーブオイル さとう	
		フレンチサラダ			キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		ポークシチュー		ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	オリーブオイル ジャがいも シチュールウ	
		なし			なし		
30	火	きのこのごはん	○	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	きのこのごはんには、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？
		とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	しょうが	ごま さとう	
		いそかあえ		のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	マヨネーズ さとう	
		えびだんこのすましじる		かつおぶし えびだんご わかめ	にんじん だいこん ねぎ		
		バナナ			バナナ		