



10がつ よていこんだてひょう



2025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	木	カスタードくるくるパン	○			パン	ホテルの料理長が、あり合わせの材料で作った料理がシーザーサラダの始まりとされています。そのホテルの名前が由来となって「シーザーサラダ」という料理名になりました。
		ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう かたくりこ	
		シーザーサラダ			レタス ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	ドレッシング クルトン	
		チキンコンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも	
3	金	カレーライス	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	運動会前日の今日は、カレーライスやガリガリ君で、パワーをつけてください！
		かんてんサラダ		いとかまぼこ わかめ かんてん	キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング	
		ガリガリくんソーダ			りんご ライム	さとう	
7	火 十五夜給食	ごもくうどん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	うどん	今日は十五夜です。十五夜は、中秋の名月とも呼ばれ、1年で最も美しい満月と言われています。ススキをかざり、月見団子をお供えて、きれいな月を見ながら秋の収穫に感謝する行事です。
		にたまご		たまご		さとう	
		おかかチーズあえ		チーズ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん		
		みたらししらたま				しらたまだんご さとう かたくりこ	
8	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	かきたま汁は、すまし汁に溶き卵を流し入れる料理です。ふんわりとした卵に仕上げるためには、片栗粉で汁にとろみをつけることが重要です。卵が沈まずに仕上がりに、汁が冷めにくくなります。
		チキンカツごまソースがけ		とりにく みそ		こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	
		ゆかりあえ		いとかまぼこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん あかしそ		
		かきたまじる		かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
9	木	セルフチーズハンバーガー	○	こうしゅうワインビーフ ぶたにく たまご チーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト	パン パンこ さとう	オニオンスープの「オニオン」は、英語でたまねぎを意味します。玉ねぎをじっくり煮ると、甘みが出てスープが美味しくなります。
		かんきつドレッシングサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		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		
		いちごパバロア		ぎゅうにゅう	いちご	さとう	
10	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、アントシアニンという目を大切にする成分が含まれています。美味しく食べて、目の健康を守りましょう。
		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	
		もやしとにらのみそじる		にぼし みそ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら		
		ブルーベリーゼリー				さとう ブルーベリー	
14	火 絵本とコラボ給食	もりのパンやのコーンパン	○	チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ	今日から5日間、絵本とコラボした給食が登場します。「パンどろぼう」の絵本の中にはたくさんパンが登場します。絵本の中からコーンパンを探してみてね。
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん パプリカ	ドレッシング	
		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 じゃがいも	
		スイートポテト		たまご		さつまいも さとう マーガリン	
15	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日は、手作りの春巻きです。ひき肉や野菜、春雨の入った具を一つ一つ巻き、色よく揚げて作ります。
		たまごふりかけ		たまご		ごま さとう こむぎこ のり	
		はるまき		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ はるさめ	あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ はるまきのかわ	
		キムチあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん はくさいキムチ	さとう ごまあぶら	
		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	
16	木 絵本とコラボ給食	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日は「きょうのごはん」という絵本とのコラボです。この絵本には、様々な家庭の夕飯の様子が描かれています。主人公のネコが最後にたどり着いた、屋台のおでんをイメージしました。
		さけのしおやき		さけ			
		ぼくのだいこうぶつ おでん		かつおぶし ちくわ さつまあげ うすらたまご	にんじん だいこん こんにゃく		
		ぶたにくとはくさいのみそじる		にぼし ぶたにく みそ	にんじん はくさい ねぎ		
		ぎっかみかん			みかん		
17	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	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。きめ細かい繊維と、強い粘りが特徴です。
		やはたいものそばろに		とりにく	しょうが えだまめ	さとう やはたいも かたくりこ	
		ひじきサラダ		ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		だいこんのみそじる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		

※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



2025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)	さいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
20月	絵本とコラボ給食	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日は、「おばけのてんぷら」という絵本とのコラボです。この絵本には美味しそうな天ぷらがたくさん出てきます。給食では、鶏肉の天ぷらを出します。
		おばけかもしれない とりてん		とりにく		こむぎこ あぶら	
		やさいのゆずふうみあえ		かにかまぼこ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう		
		さつまいものみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	さつまいも	
		かき			かき		
21火		こどもパン	○			パン	白身魚のレモンペッパー焼きには、「ホキ」という魚が使われています。体長2メートルほどの大きな魚で、柔らかくて臭みが少なく食べやすいのが特徴です。
		しろみざかなのレモンペッパーやき		ホキ			
		ペンネのケチャップソテー		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン	オリーブオイル ペンネ	
		ミートボールスープ		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ しょうが にんにく	かたくりこ	
22水	絵本とコラボ給食	ごもくチャーハン	○	なると ぶたにく たまご	しょうが にんにく ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	今日は、「ぎょうざがいなくなり さがしています」という絵本とのコラボです。焼いても揚げても蒸しても美味しい餃子ですが、今日は水餃子が入ったスープです。
		めんまのあえもの		ハム	メンマ もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		いえでした ぎょうざのスープ		ぶたにく とりにく	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが チンゲンサイ ねぎ	あぶら こむぎこ	
		あじつけこざかな		いわし			
23木		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。
		かぼちゃサラダ		ハム	かぼちゃ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	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		
		コーヒーゼリー		なまクリーム		コーヒーゼリーのもと	
24金	絵本とコラボ給食	コッパパン	○			パン	絵本とコラボ給食最終日は、「きゅうしよくたべにきました」という絵本に出てくる給食を再現しました。この絵本の物語に入り込んで食べてみてほしいです。
		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	
		カラフルサラダ		ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	キャベツ カリフラワー きゅうり ミニトマト えだまめ	ドレッシング	
		シチュー		とりにく きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	あぶら じゃがいも ホワイトルウ コーンスープのもと	
		フルーツポンチ			りんご パインアップル みかん おうとう	さとう	
27月		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日のサラダには、ごぼうが入っています。ごぼうを食べる国は世界でも日本と韓国、中国くらいであり食べない国が多いのだそうです。
		やきにくいため		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら	あぶら さとう ごま	
		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		
28火		しょくパン	○			パン	コロッケは給食で作るのが大変なメニューの1つです。コロッケが出来上がるまでにはたくさんの工程があります。どんな風に作っているのか、想像しながら食べてみてくださいね。
		いちご&マーガリン			いちご	さとう マーガリン	
		コロッケ		ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	
		スモークチキンサラダ		とりにく	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん	ドレッシング	
		カレースープ		ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい	マカロニ カレールウ	
29水		日本味めぐり給食 ～神奈川県～					今月の味めぐり給食は、神奈川県です。横浜中華街が発祥と言われる「サンマーメン」や、神奈川県の特産品である大根や梨を使います。 
		サンマーメン	○	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし にら	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	
		しゅうまい		ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ	
		だいこんサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん みすな		
なし		なし					
30木		むぎごはん	○			こめ むぎ	白菜は、冬が旬の野菜です。火を通すとカサが減り、たくさんの量を食べることができます。今日のおひたしには、全部で8キロもの白菜を使います。
		さばのごまがけ		さば	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
		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		
31金	ハロウィン給食	まっちゃあげパン	○	きなこ		パン あぶら さとう	ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すために生まれた祭りです。今日は、普段給食ではあまり使わないレッドキャベツを使ったサラダが登場します。
		コールスローサラダ			キャベツ むらさきキャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		マカロニのクリームに		とりにく きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと マカロニ	
		かぼちゃプリン		たまご きゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ	さとう	