

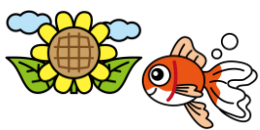
8・9がつ よていこんだてひょう



2026年8・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なる)	
31月		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	2学期の給食が始まりました。暑い夏は、食欲が落ちやすい季節ですが、カレー粉などのスパイスには、食欲をアップさせる働きがあると言われています。
		イタリアンサラダ		ハム	キャベツ カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング	
		ミックスベリーヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム	いちご ブルーベリー ラズベリー クランベリー	さとう	
1火		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	豆もやしは、大豆を発芽させて作り、その大豆ごと食べる食材です。豆の部分にはたんばく質が、芽の部分にはビタミンCが多く含まれています。
		まめもやしのナムル		いとかまぼこ わかめ	だいずもやし キャベツ にんにく	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 にら ねぎ	フォー	
2水		こどもパン	○			パン	ナポリタンは、「ナポリ風の」という意味をもつ料理ですが、日本で生まれた料理です。当時は、トマト味のソースをナポリ風と呼んでいたそうです。
		しろみぎかなのパンこやき		しろみぎかな こなチーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
		ナポリタン		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 さとう スパゲッティ	
		レタスとたまごのスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ レタス	かたくりこ	
		ガリガリくんソーダ			りんご ライム	さとう	
3木		むぎごはん	○			こめ むぎ	山梨県は、ぶどうの生産量が日本一です。時代とともに、人気の品種が移り変わり、昭和はデラウェア、平成は巨峰、令和はシャインマスカットが人気です。みなさんは、どの品種が好きですか？
		ぶたにくのごまみそやき		ぶたにく みそ	しょうが	ごま さとう	
		しおこんぶあえ		いとかまぼこ こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
		さわにわん		かつおぶし ぶたにく	しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ	
		ぶどう（きょほう）			きょほう		
4金	甲斐市市制記念給食	あかさかとまとの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	たまねぎ にんにく しょうが あかさかとまと トマト	パン パンこ オリーブオイル さとう	
		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	キャベツ きゅうり パプリカ かんてん		
		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	
		やはたいぬうめジャムゼリー				うめジャム さとう	
7月		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 みずな	うどん	寒天は、「てんぐさ」という海そうから作られます。乾燥している棒寒天や粉寒天を溶かして固めることで、ゼリー状になります。
		ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
		みかんかんてん		ぎゅうにゅう	みかん	さとう	
8火		カラフルピラフ	○	ハム	にんにく 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 オリーブオイル	パインアップルは、温かい地域で育てられる果物です。日本で食べるほとんどのパインアップルがフィリピンから輸入されています。国内では、沖縄県や九州地方で栽培されています。
		マーマレードチキン		とりにく	なつみかん いよかん オレンジ にんにく	さとう	
		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	
		パインアップル			パインアップル		
9水		むぎごはん	○			こめ むぎ	おにぎりの具として親しまれている「おかか」は、かつお節を醤油などで味付けしたものです。かつお節には、うまみ成分のイノシン酸というアミノ酸がふくまれています。
		さばのカレーやき		さば	しょうが		
		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		
		とうふとわかめのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
		ぶどうゼリー				さとう	
10木		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	日本で売られているバナナは、ほとんどが外国からの輸入品です。青い状態で収穫され、熟して黄色くなります。皮の表面にできる黒い点は、「シュガースポット」と呼ばれ、甘い印だと言われています。
		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	
		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	
		バナナ			バナナ		
11金		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の主菜は「ポテチキヤンニョム」です。揚げたじゃが芋と鶏肉を、ヤンニョムソースでからめました。
		ポテチキヤンニョム		とりにく	にんにく えだまめ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	
		やさいのじゃこあえ		かにかまぼこ かちり	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		しおワントンスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが はくさい ねぎ	こむぎこ	

※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。



8・9がつ よていこんだてひょう



2026年8・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なる)	
14月		げんまいごはん	○			こめ げんまい	今日のごはんには、玄米が混ざっています。玄米は、収穫した米の「もみ」だけを取り除き、「ぬか」が付いているため、白米には不足しているビタミンB1や食物繊維をとることができます。
		とりにくのしおこうじやき		とりにく			
		つるしゃきあえ		もずく いとかまぼこ	しらたき きゅうり	さとう ごまあぶら	
		とんじる		ぶたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
		オレンジ			オレンジ		
15火		はちみつパン	○			はちみつパン	チリコンカンは、スペイン語で「とうがらし入りの肉」という意味の料理で、アメリカの南部やメキシコで親しまれています。給食では、食べやすいように辛さをおさえています。
		チリコンカン		ぶたにく だいす ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース	あぶら さとう マカロニ	
		シーザーサラダ			レタス ブロッコリー きゅうり パプリカ にんじん	ドレッシング クルトン	
		コーンスープ		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら コーンスープのもと ホワイトルウ	
16水		日本全国味めぐり給食 ～京都府～					今月の味めぐり給食は、京都府です。主菜は、京都の名産である西京みそを使った西京焼きです。また、副菜の「たいたん」とは、京都では「煮物」を表す言葉です。おすましに入っている「京菜」は、水菜のことで、京都で生まれたため、京菜とも呼ばれます。
		むぎごはん	○			こめ むぎ	
		さわらのさいきょうやき		さわら みそ		さとう	
		あつあげとだいこんのたいたん		とりにく あつあげ	にんじん だいこん さやいんげん	あぶら さとう	
		ゆばときょうなのおすまし		こんぶ かつおぶし ゆば わかめ	えのきたけ みずな		
17木		ごもくやきそば	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン	あぶら ちゅうかめん	今日の焼きそばには、野菜がたっぷり入っています。野菜には、体の調子を整えるビタミンCやおなかの調子を整える食物せんいが含まれています。
		ちゅうかふうたまごスープ		とうふ たまご	たまねぎ とうもろこし ねぎ	コーンスープのもと かたくりこ	
		モカチョコむしパン		ぎゅうにゅう		むしパンこ さとう あぶら チョコレート	
18金		わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	「唐揚げ」の「唐」は、中国を表す言葉です。昔、中国から伝わった揚げ物の作り方が日本に広まり、「唐揚げ」という名前になったといわれています。
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ちくさあえ		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	
		なめこのみそしる		にぼし とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな		
		ミニりんごゼリー			りんご	さとう	
24木	十五夜給食	さつまいもごはん	○			こめ さつまいも ごま	十五夜は、美しい満月を眺めながら秋の実りに感謝する日です。今日の給食には、さつま芋や鮭、れんこん、シャインマスカットなど秋の実りをふんだんに取り入れました。
		さけフライ		さけ		パンこ こむぎこ あぶら	
		れんこんサラダ		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	
		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		
		ぶどう（シャインマスカット）			シャインマスカット		
25金		こくとうパン	○			パン	「シェパーズパイ」とは、イギリス発祥の家庭料理です。パイという名前ですが、パイ生地は使わず、ひき肉の上にマッシュポテトを乗せて焼いた料理です。
		シェパーズパイ		ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも バター	
		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	
		ポトフ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	マカロニ	
28月		むぎごはん	○			こめ むぎ	おひたしは、野菜を茹でて水気をしぼり、だしや醤油などに浸して作る和食です。だしのうまみが野菜の美味しさを引き立てます。今日は、かつおだしを使って作っています。
		のりのつくだに		のり		さとう	
		ほっけのしおやき		ほっけ			
		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		にぼし ぶたにく みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
29火		ピタパン	○			ピタパン	ピタパンは中東地域で食べられる平たいパンです。ポケットを開いて、好きなおかずを入れてたべてください。
		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			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		かぼちゃシチュー		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	あぶら かぼちゃスープのもと ホワイトルウ	
		ココアプリン		ぎゅうにゅう		ココアプリンのもと	
30水		ぶたどん	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しめじ	こめ むぎ あぶら さとう	今日のデザートは、冷凍みかんです。昔は、旅のおともとして駅の売店で売られていた人気のおやつです、暑い季節にぴったりのデザートです。
		やさいのごますあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	さとう ごま	
		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		
		れいとうみかん			みかん		