

*甲斐市産(米・ねぎ・きくらげ、やはたいも) *県内産(ぎゅうにゅう、ぶたにく、ほししいたけ、たまご、ごぼう、だいこん、はくさい、さつまいも、なす、だいずもやし、じゃがいも)

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんこんばん	
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをとのえるもの	きいろ ねつやらのものになるもの		
1	火	みそラーメン		はんぺんチーズフライ	ぶたにく みそ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん きくらげ もやし にら ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん こめあぶら	ラーメンは、人気の給食メニューですが、ラーメンだけでは栄養のバランスが偏ります。たんぱく質やビタミンを多く含むおかずを一緒に食べるとバランスのとれた食事になります。お家でラーメンを食べる時にも参考にしてください。	
				ひじきのドレッシング* サラダ	ぎゅうにゅう	はんぺん チーズ	ぎゅうにゅう		こめあぶら
				パンケーキ		ひじき とりにく	にんじん きゅうり キャベツ		さとう こめあぶら
									パンケーキ
2	水	むぎごはん		マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ	こめあぶら こめあぶら かたくりこ	10月2日は数字のごろ合わせにちなんで「とうふの日」です。麻婆豆腐には、給食センター全体で、320丁の豆腐を使います。ひとつひとつサヤの目にカットするの、とても大変な作業ですが、みなさんがおいしく食べてくれると嬉しいです。	
				ししゃものからあげ	ししゃも たまご		こむぎこ かたくりこ とうもろこし こめあぶら		
				ちゅうかはるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ちゅうかごまドレッシング		
									こめ むぎ きょうかまい
3	木	セサミトースト		はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい きくらげ ねぎ しょうが	はるさめ こめあぶら	パンパンジーサラダには、大豆もやしが使われています。もやしには大豆から作られるものと大豆から作られるものがあります。どちらも、種から出た芽のうすい芽を使っています。もやしを作るためにはきれいな水や空気が必要です。食料品として自然環境の大切さにも目を向けましょう。	
				パンパンジーサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし フロッコリー	パンパンジードレッシング		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
									こめ むぎ きょうかまい
4	金	むぎごはん		いわしのうめしょうゆに	ぎゅうにゅう	いわし	うめ	さとう かたくりこ	10月2日は語呂合わせから豆腐の日でした。さて、10月4日は何の日でしょうか？答えは「いわしの日」です。いわしは、青甲の魚が主で、青魚といわれます。青魚には鉄分の働きをよくする成分が多く含まれ、健康に良い食品として注目されています。
				おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな はくさい キャベツ	さとう		
				のっぺいじる	かつおぶし(だし) とりにく あぶらあげ	ごぼう ほししいたけ ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	さいとも かたくりこ		
								こめ むぎ きょうかまい	
7	月	むぎごはん		てづくりわふうメンチカツ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが れんこん ごぼう たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ こめあぶら	高野豆腐は豆腐を凍らせた後、乾燥させて作ります。水分がなくなり、スポンジのようになると、吸水性が非常に高くなります。さとうやしょうが、唐辛子などを混ぜ合わせて作ります。高野豆腐の他に、凍り豆腐やみ豆腐も使います。
				こうやどうふといんげんのもの	こうやどうふ かつおぶし(だし)	にんじん さやいんげん	さとう		
				はくさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ にほし(だし)	たまねぎ はくさい ねぎ			
								こめ むぎ きょうかまい	
8	火	むぎごはん		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	ヤンニョムチキンは韓国の料理です。ヤンニョムは韓国料理で使われる辛い調味料のことです。さとうやしょうが、唐辛子などを混ぜ合わせて作ります。数島給食センターでは、初登場のメニューです。	
				ナムル	だいずもやし ほうれんそう にんじん きくらげ しめじ	ごま さとう ごまあぶら			
				あさりとチンゲンサイのスープ	あさり とうふ	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	パン		
									こめ むぎ きょうかまい
9	水	そぼろパン		クッパ	ぎゅうにゅう	ぶたにく なた	ほししいたけ にんじん もやし ほうれんそう	こめ こめあぶら	ごぼうは地下の根の部分を食べる野菜です。このような野菜を根菜類(こんさいるい)といいますが、にんじんや大根が代表的です。ごぼうは、おなかの腸子をととのえる食物繊維が多く、よくかむことで歯やあごを支えることもできます。
				いかのレモンふうみ	いか	レモンかじゅう	かたくりこ こめあぶら さとう		
				ごぼうサラダ	ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	ごまドレッシング			
								こめ むぎ きょうかまい	
10	木	つけうどん		やさいのかきあげ	とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし)	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	うどん	うどんつゆのだしは、かつお節からとっています。だしをとることで、香りがよくなるほか、塩分をのりすきでとることで、塩分のとりすぎを防ぐことができます。だしには料理に合わせて使うしをええて、塩分を少なくしてもおいしくなるように工夫しています。	
				ごまドレッシングあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん しもつかじゅう	さとう ごま こめあぶら		
				スイートポテト			スイートポテト		
									こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも カレールー
11	金	ポーク カレーライス		こまつなとコーンのソテー	ぶたにく とりレバー スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも	給食のカレーは、数種類のルーを組み合わせで作っています。使われている香辛料は薬用のもので、いろいろなルーを組み合わせることで味にコクが出ておいしくなります。小学校と中学校でルーを変えて辛さを調整しています。	
				オレンジ	ベーコン	こまつな とうもろこし	こめあぶら		
									だんご
15	火	<十三夜給食> ふきよせごはん		おつきみコロッケ	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ ほししいたけ こんにゃく えだまめ	こめ むぎ きょうかまい くり こめあぶら さとう	十三夜の行事給食です。十三夜は「葉名目」ともいわれます。秋に収穫された葉などをお供えし、自然の恵みに感謝しながら、月を眺めるお月見の行事です。給食では、お月見にちなみに入りの吹き寄せごはんやコロッケ、団子を味わいながら十三夜を楽しみます。秋にはいろいろな月が見られるといいですね。	
				ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめ こむぎこ はるさめのみり こめあぶら		
				さつまいも	ぶたにく みそ にほし(だし)	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	さつまいも		
				おつきみだんご					だんご
16	水	まるパン		しろみさかなフライタルタルソース	ホキ		パン パンこ こむぎこ こめあぶら タルタルソース	かぶは昔から日本にある野菜のひとつです。国産の教科書にある「おおきかぶ」が印象に残っている人も多いと思います。さて、本当に大きなかぶはあるのでしょうか？教科書に出るほどではありませんが「おおきかぶ」よりも大きいです。今日は10月から3月ごろがおいしい時期のかぶをクリーム煮にしました。	
				かぶとこまつなのクリームに	ぎゅうにゅう	ベーコン きゅうり なまクリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし かぶ こまつな		ルー こめあぶら
				カラフルサラダ	ハム	あかパプリカ きいろパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	たまねぎドレッシング		
									パン

17	木	こどもパン			ぎゅうにゅう			パン	
				とりにくのラタトゥイユソースがけ	とりにく	なす トマト スズキニ あかパプリカ きいろパプリカ たまねぎ にんじん パセリ	さとう こめあぶら	ラタトゥイユは、フランス・ ニュースの郷土料理です。ラタ 「食べ物」、トゥイユは「万歳 連発する」とを意味するとい る野菜を香草や調味料を使い じっくりと煮込んで作ります。	
				ほうれんそうサラダ	かまぼこ	ほうれんそう キャベツ しめじ とうもろこし にんじん	マヨネーズ		
		ポトフ・カレーあじ	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも				
18	金	ちゅうかどん			ぶたにく なると えび いか	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほうさい チンゲンサイ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら		わかめは海藻の一種で、日本の 近海の海で採ることができま す。茹でてつわり、乾燥させた りすることで長期保存するこ とができるので旨から和食理 に多く使われてきました。
				わかめサラダ	わかめ ハム	きゅうり にんじん キャベツ	ドレッシング*		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
21	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	
				にこみおでん	こんぶ かつおぶし(だし) ちくわ さつまあげ うすらたまご	こんにゃく だいこん にんじん	じゃがいも	気温が下がってるとおでんが おいしく感じますね。私たちの 体温は36℃前後に保たれてい ます。温かい食べ物を食べて体 を冷めさせないことが健康を 保つための予防にもつながりま す。かぜなどをひかないよう に、これからの季節は温かい食 べ物を食べるようにしましょう。	
				キャベツのメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	こむぎこ とうもろこしこ パンこ かたくりこ こめあぶら		
				ごますあえ		ほうさい もやし にんじん こまつな	さとう ごまあぶら ごま		
22	火	はいがコッパン			ぎゅうにゅう			パン	
				ウィンナー・トマトクチャップ	ウィンナー				
				ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいす	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも こめあぶら さとう	ポークビーンズには大豆が練わ れています。大豆は「畑の肉」 ともいわれ、お肉と同等くらい い、たんぱく質を豊富に含んで います。結核の大敵といわれ、 北杜市で栽培された枝豆から作 られた大豆です。秋は大豆の収 穫時期で、今年とれた大豆は来 年まで保存することができま す。	
				はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ カリフラワー フロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング		
				ミニアセロラゼリー		アセロラがじゅう	ゼリー		
23	水	ドライカレー			ぶたにく とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こむぎこ さとう		私たちの体は約200本の骨で支 えられています。最近では、若い 人でも骨がもろくなってきてい ることが問題になっています。 骨を支えにできるのは20歳こ ろまでです。今のうちからカル シウムを多く含む食品を食べて 「骨骨（コツコツ）貯金」をし ておきましょう。
				きびなごのかりかりフライ	きびなご	しょうが	じゃがいも かたくりこ こめこ げんまいこ さとう こめあぶら		
				カミカミサラダ	ハム だいす チーズ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング		
24	木	ミルクパン			ぎゅうにゅう			パン	
				とりにくのマーマレード焼き	とりにく		マーマレードジャム	体の中で酸素を運ぶ役割をして いるのは「鉄」です。鉄が足り なくなると貧血になる子どもが 最近では増えてきています。最 近では貧血になる子どもが増え てきました。不足しないよう に毎日の食事で鉄をとる必要 があります。あさりも鉄を多く 含む食品のひとつです。	
				ドレッシング* サラダ		きゅうり キャベツ にんじん フロッコリー とうもろこし	あおじそドレッシング*		
				グラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	じゃがいも こめあぶら ルウ	数北小4年給食なし	
25	金	やはたのもごはん の とりそぼろ あんかけ			とりにく	しょうが えだまめ	こめ むぎ きょうかまい さといも(やはたのも) かたくりこ さとう		やはた芋は甲斐市の八幡地区で 江戸時代から栽培されている里 芋です。粘りが強く、独特の風 味があります。収穫後は同じ産 所での年ごと栽培することがで きないので、大変貴重です。甲 州ワインブドウや赤城とまなど と並んで甲斐市を代表する地 産産物になっています。甲斐市 のワコッコキャブスター「やは たのも」もやはた芋がモデル です。
				ホッケのピリからやき	ホッケ	トマト	さとう みずあめ		
				きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん	こめあぶら さとう		
				だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ にほし(だし)	たまねぎ しめじ だいこん ねぎ			
28	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	
				さばのピリッとジャン	さば	しょうが にんにく あさつき	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	大根は捨てるところがない野菜 です。葉にはカルシウムや鉄、 根にはビタミンCが多く含まれ ています。また、葉の部分には はやく、根に近い部分は辛みが 増えます。	
				だいこんのそぼろに	とりにく ちくわ	だいこん にんじん しょうが さやいんげん	こめあぶら かたくりこ さとう	数南小1年給食なし	
				わかめとじゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ みそ にほし(だし)	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
29	火	ジャージャーめん			ぶたにく とりレバー みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ほししいたけ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ		ジャキジャキとした食感が特徴 の梨は秋が旬のくだものです。 日本では弥生時代ころから食 べられており、干果類や塩漬類な どが豊富です。台風などの嵐の 影響で実が落ちやすいので、農 家さんは枝の剪り方や木の数を 調整して、被害を受けにくいよ うにしています。あの期間だけ の味覚です。おいしいいただき ましょう。
				ひじきシュウマイ	ひじき ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	かたくりこ さとう シュウマイのかわ	小学校3校 6年給食なし 数中2年給食なし	
				あおなとちりめんじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり	さとう		
				なし		なし			
30	水	こどもパン			ぎゅうにゅう			パン	
				ぶたにくのりんごソースがけ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンかじゅう	こめあぶら さとう	近年は台風などの自然災害で計 画通りに作物が収穫できなかつ たり、運送できなかつたりする ことが多く見られます。また、 暑さの影響で動物の生育にも影 響が出ています。多くの人の苦 勞があって私たちの食事が成り 立っていることに感謝したいで すね。	
				フレンチドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス	フレンチドレッシング*		
				いなかふうスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも	数南小4年給食なし 数中2年給食なし	
31	木	<ハロウィン給食> チキンライス			とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら		ハロウィンの行事食です。すつ かり定番したハロウィンの行事 食は、西ケルル人14年の前 としていた10月31日に収穫 を祝うお祭りを行ったのが始 まりとされています。行事食 を調べて外国の文化にも関 心と楽しんでですね。
				ナゲット	とりにく とうふ		パンこ かたくりこ こむぎこ とうもろこしこ さとう こめあぶら		
				グリーンサラダ		きゅうり キャベツ フロッコリー アスパラガス	イタリアンドレッシング	小学校3校 6年給食なし	
				やさしいコンソメスープ	かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうさい パセリ			
				かぼちゃパパロア		かぼちゃ	パパロア		

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。