



10月 こんだてよていひょう

2025 数島学校給食センター

*甲斐市産（米・ねぎ・きくらげ、あかさかとまと） *県内産（ぎゅうにゅう、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、ほししいたけ、たまご、ごぼう、だいこん、きゅうり、パプリカ、だいずもやし）

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいはたらき			でんごんばん
		主 食	牛 乳	副 食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとなるもの	
1	水	むぎごはん		ぶたにくのりんごソースがけ ひじきのもの だいこんとあつあげのみそしる	ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ あつあげ みそ にほし（だし）	にんにく しょうが たまねぎ りんごしモンかじゅう ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとうごま こめあぶら さとうごま	ひじきは、わかめと同じように食卓にのぼる機会が多い海草です。ひじきはとても栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がごぼうの7倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄分も多く含まれます。成長期のみなさんには食べてもらいたい食品です。
2	木	セルフホットドック （ケチャップ）		かぶとこまつなクリームに キャベツとえだまめのサラダ	フランクフルトソーセージ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし かぶ こまつな キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	パン こめあぶら ホワイトルウ あおじそドレッシング	かぶは昔から日本にある野菜のひとつです。国語の教科書にある「おおきなかぶ」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？教科書に出てくるほどではありませんが直径15cm～20cmの大きなかぶもあります。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。
3	金	＜十五夜給食＞ げんまいいりごはん		さわらのごまみそがけ のりあえ だんごしる じゅうごやゼリー	さわら みそ のり ぶたにく あぶらあげ みそ にほし（だし）	しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん えのきだけ はくさい ねぎ	こめ げんまい きょうかまい さとう ごま さとう しらたまだんご さといも ゼリー	10月6日は「十五夜」です。満月を鑑賞する習わしは、中国から伝わってきました。たくさん農作物を収穫できたことへの感謝を込めて、お団子や農作物をお供えるようになりました。「中秋の名月」や「いも名月」ともいいます。 また、数島時代から交流しているオーストラリアのタラマラハイスクールの生徒が10月1日から山梨県を訪れています。2日は双葉中で過ごし、3日は数島中で一日過ごすことになっています。
6	月	むぎごはん		てづくりにくだんご ほうれんそうのごまあえ いものこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご とりにく とうふ みそ にほし（だし）	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン もやし ほうれんそう にんじん はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい パンこ かたくりこ さとう こめあぶら さとう ごま さといも	10月4日には数島地区の3つの小学校で運動会が行われました。今日はその振替休日のためお休みです。いつもより食数が少ないので、手作りの肉団子を作りました。ひき肉にみじん切りにした野菜、ふくらむ仕上げるためにお豆腐を入れ、よくこねて、お団子に丸めて油で揚げました。それに甘酸っぱいたれをからめた手作り肉団子をぜひ味わってください。
7	火	セルフフィッシュ バーガー （タルタルソース）		コーンクリームスープ カラフルサラダ	ホキ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ 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	パン こむぎこ パンこ こめあぶら タルタルソース バター こめあぶら ルウ イタリアンドレッシング	なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？それは、骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいからです。育ちざかりの皆さんには飲んでもらいたい飲み物です。でも、食物アレルギーなどで飲めない人は小魚や海草、青菜などの食品を食べるカルシウムをとるようにしましょう。
8	水	ちゅうかどん		ちゅうかはるさめサラダ ヨーグルト	ぶたにく なんと えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ にんじん きゅうり キャベツ	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 はるさめ ちゅうかごまドレッシング	ヨーグルトは、おなかの調子をととのえ、代謝を活発にし、老化防止に役立つことがわかり、「長寿食」として食べられるようになったといわれています。カルシウムも豊富で、骨を丈夫にしてくれるので、毎月の給食にヨーグルトが出されます。
9	木	くろパン		パッファローチキン はなやさいサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー	にんにく きゅうり キャベツ カリフラワー フロッキー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら かんきつドレッシング しおレモンドレッシング じゃがいも	ポトフはフランスの家庭料理です。鍋に肉や野菜と香辛料を入れて長時間煮込んで作ります。フランス語でPot（ポト）は鍋、Feu（フ）は火をあらわし、火にかけたなべという意味です。世界各地で、ポトフをまねた料理があり、日本では「おでん」がその一つです。 ・数北小 2年校外学習
10	金	＜目の愛護デー給食＞ ハッシュドボーク		ほうれんそうとコーンのソテー ブルーベリーゼリー	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ブルーベリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん しめじ マッシュルーム トマト（あかさかとまと） とうもろこし ほうれんそう ブルーベリー	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ルウ こめあぶら ゼリー	ハッシュドボークの「ハッシュ」は、「細かく切った」という意味の英語から来ています。細かく切った肉と野菜をデミグラスソースなどで煮込んだ料理で、牛肉を使ったものが「ハッシュドビーフ」、豚肉を使ったものを「ハッシュドボーク」といいます。他にも細かく切ったじゃがいもを調理した「ハッシュドポテト」があります。
14	火	こどもパン		ハンバーグのトマトソースがけ フレンチドレッシングサラダ ジュリエンスープ	とりにく ベーコン ベーコン	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく とまと（あかさかとまと） きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン こめあぶら さとう フレンチドレッシング	ジュリエンスープは、フランスの料理で細切りの野菜がたっぷり入ったスープを言います。ベーコンとたまねぎ、にんじん、大根、キャベツを細切りにして作った野菜のうまみがしっかり感じられるスープです。同じ材料を使った料理でも名前が変わるとちょっとぜいたくな気持ちになりますね。 ・数北小 1年校外学習 ・数小 2年校外学習
15	水	むぎごはん		さばのスタミナやき こもくきんぴら えのきとあぶらあげのみそしる	さば さつまあげ あぶらあげ みそ にほし（だし）	ぎゅうにゅう にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく にんじん えのきだけ ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら さとう じゃがいも	きんぴらは、金太郎で知られる坂田金時の息子である坂田金平（きんぴら）がとても勇ましく強いことから、元気になる食べ物として有名になりました。また、使われているごぼうは、根の部分を食べる野菜で、日本の伝統野菜として昔から食べられてきました。 ・数南小 就学時健診
16	木	みそラーメン		キャベツのメンチカツ ひじきのドレッシングサラダ スイートポテト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ とうもろこし には ねぎ キャベツ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ パンこ こめあぶら さとう さとう こめあぶら スイートポテト	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と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。

※ 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。

17	金	ポークカレーライス 		ぶたにく とりレバー スキムミルク とうふのせわふうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう かいそう とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールー あおじそドレッシング*	カレーには欠かせない福神漬けですが、名前の通り、七福神のようにさまざまな神様が集まったような漬物という意味です。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。 ・数北小 5年校外学習
20	月	むぎごはん		とうふのにくみそあんかけ こますあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とうふ とりに にく みそ いわしのつみれ あぶらあげ みそ にぼし (だし)	 たまねぎ ビーマン キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん にんじん しいだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう かたくりこ こまあぶら さとう こまあぶら ごま	とうふには、木綿とうふと絹とうふがあります。木綿は、とうふのもとなる豆乳に二ガリを入れ、豆乳を固めた後、木綿の布を敷いた箱に流し、その上の重石を置いて作ります。絹は、木綿より濃い豆乳に二ガリを入れ、そのまま固めます。
21	火	そばろパン		ハニーチキン ほうれんそうサラダ いなかふうスープ	ぎゅうにゅう とりに にく いとかまぼこ ベーコン	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	パン はちみつ マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも	 ハニーチキンには、はちみつが調味料として使われています。最近では、ミツバチが少なくなってきたので、天然のはちみつはとても貴重になっています。自然を大切にし、その自然の恵みをいただいていることにも目を向けてみましょう。
22	水	むぎごはん		ホキのオーロラソースがけ くきわかめのきんぴら はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ にぼし (だし)	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう ごまあぶら	ごはんに入っている麦は、食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、腸の働きを活発にしてくれる働きがあります。現代の日本人には不足しやすい栄養素のひとつです。麦のほかに、きのこ類やごぼうなどの野菜類にも多く含まれています。バランスの良い食事で食物せんいを積極的にとるようにしましょう。
23	木	バターロール		とりにくのピカタ ごぼうサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりに にく たまご チーズ ベーコン あかいんげんまめ	パセリ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん えだまめ にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ とまと (あかさかとまと)	パン パンこ かたくりこ こめこ さとう ごまドレッシング マカロニ オリーブオイル じゃがいも	 ピカタとはどんな料理だと思いますか？イタリア料理に由来する西洋料理の一つですが、国により少しずつ調理方法が違います。イタリアは卵を使わずに小麦粉だけで薄い肉を焼き、日本では肉や魚をチーズの入った卵液にからませて焼きます。アメリカではチキンピカタが一般的でレモンソースを使うそうです。 ・数北小 4年校外学習 ・数中 2年職場体験
24	金	シーフードカレーライス		いか えび あさり なまクリーム だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも カレールー こめあぶら ゆずかつおドレッシング	シーフードカレーには、いか、えび、あさがりが使われています。魚介からうま味成分が溶け出すのでお肉で作るカレーとは違ったおいしさを味わうことができます。 ・数北小 就学時健診 ・数南小 1年校外学習 ・数中 2年職場体験
27	月	わかめごはん		とりにくのからあげ にらともやしのあえもの ごもくじる	ぎゅうにゅう とりに にく ツナ とうふ かつおぶし (だし) こんぶ (だし)	 しょうが にんにく にら もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん こまつな ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にらは、健康増進や疲労回復に効果を発揮する緑黄色野菜です。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類をはじめ、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。また特有のにおい成分であるアリシンには血液をサラサラにする働きがあります。
28	火	セサミトースト		チリコンカン パンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とりに にく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム とまと (あかさかとまと) キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし ブロッコリー	パン バター さとう ごま オリーブオイル さとう パンバンジードレッシング	パンバンジーサラダには、大豆もやしが使われています。もやしには緑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、種から出たやわらかい芽を食べています。もやしを作るためにはきれいな水や空気が必要です。食を通して自然環境の大切さにも目を向けてみましょう。 ・小学校6年 陸上記録会
29	水	むぎごはん		いわしのかばやき だいこんのそばろに ふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりに にく ちくわ わかめ にぼし (だし) みそ	 しょうが にんじん だいこん しょうが さやいんげん たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら ごま こめあぶら さとう かたくりこ	いわしには、頭の働きを良くする栄養素が多く含まれています。魚は骨があって苦手という声を聴きますが、油よく揚げがあるので、小さな骨はよくかんで食べることができます。苦手な人もまずは一口から挑戦してみましょう。 ・数北小 5年校外学習 ・数小 就学時健診
30	木	にこみうどん		ぶたにく になると あぶらあげ かつおぶし (だし) とうふのナゲット ごぼうのマヨネーズソテー パンケーキ	ぎゅうにゅう とうふ たら ぎゅうにゅう たまご ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ れんこん ごぼう にんじん とうもろこし こまつな	うどん さとう こむぎこ かたくりこ こめあぶら こめあぶら マヨネーズ ねりごま ごま パンケーキ	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、香りや味がよくなるほかに、塩分のとりすぎを防ぐことにもつながります。給食では料理に合わせて使うだしを変えて、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。 ・小学校6年陸上記録会予備日
31	金	<ハロウィン給食> チキンライス		オムレツ チーズいりグリーンサラダ やさいのコンソメスープ かぼちゃババロア	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン かぼちゃ	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 ビーマン きゅうり キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい パセリ かぼちゃ	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら さとう イタリアンドレッシング ババロア	ハロウィンの行事食です。すっかり定着したハロウィンの行事は、古代ケルト人が1年の終わりとしていた10月31日に収穫を祝うお祭りを行っていたのが始まりとされています。行事食を通して外国の文化にもふれてみると楽しいですね。 ・数小 2年校外学習 

※ 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。



ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

