



8・9月 こんだてよていひょう



赤文字は地産地消の食材です。*甲斐市産・・・米、ぎゅうにく、ねぎ、あかさかとまと、きくらげ

2026 敷島学校給食センター

*山梨県産・・・牛乳、豚肉（一部）、たまねぎ、なす、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、だいずもやし、ほししいたけ、カレールウ（一部）

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとはたらき			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とのえるもの	きいろ ねつやちからのもとなるもの	
8/31	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	中学校と南小は、今日から給食が始まります。夏休み中に乱れがちだった生活リズムを整えるため、一日3食を決まった時間に食べることを心がけましょう。しっかり食べて、2学期のよいスタートを切りましょう◎ ・数中、敷南小給食開始
				とうふのにくみそあんかけ	とうふ とりにく とりレバー みそ	たまねぎ ピーマン	かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら	
				ひじきのドレッシングサラダ	ひじき とりにく	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう あおじそドレッシング	
				かきたまじる	かつおぶし（だし） かまぼこ たまご わかめ	ほししいたけ ねぎ	かたくりこ	
9/1	火	ツナコーン トースト			ツナ チーズ	とうもろこし パセリ	パン マヨネーズ（たまごなし）	9月1日は「防災の日」です。近年は大きな災害が各地で発生しています。災害時には電気や水道が止まり、普段どおりに食事ができなくなることもあります。レトルト食品や缶詰などを少し多めに備え、使った分を買い足す「ローリングストック」を家庭でも取り入れてみましょう。
				ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	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	
				はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー にんじん	イタリアンドレッシング	
				オレンジ		オレンジ		
2	水	わかめごはん			わかめ		こめ むぎ きょうかまい	敷北小と敷小の給食が始まり、全校の給食がそろいました。夏休み明けは、暑さや疲れが残りのしやすい時期です。給食をしっかり食べて、毎日の活動に必要なエネルギーを補いましょう。学校行事が多い2学期も元気に過ごしてくださいね◎ ・敷北小、敷小給食開始
				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 ごま	
				ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく えだまめ	ごまあぶら さとう	
				とうがんのみそしる	あぶらあげ にぼし（だし） みそ	とうがん しめじ こまつな ねぎ		
3	木	セルフ えびかつ バーガー （ソース）			えび だいず		パン パンこ こむぎこ さとう	コールスローサラダは、キャベツなどの野菜の千切りにドレッシングを合わせたサラダです。さっぱりとした味わいで、暑い時期にもぴったりです。今日のコールスローサラダには干しぶどうが入っています。干しぶどうには、血液をつくるために必要な鉄分が含まれています。
				コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほしぶどう	コールスロドレッシング	
				ABCスープ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも マカロニ	
				くりのムース			くりのムース	
4	金	《甲斐市市制22周年 記念給食》 ビビンバ やさいめ			ぎゅうにく たまご みそ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ぜんまい だいずもやし ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま	甲斐市が誕生して22年をお祝いする行事食です。給食のお米・甲州ワインビーフ・きくらげ・ねぎは、甲斐市の食材です。地域で生産された食べ物を大切にするのは、環境にやさしい食生活につながります。生産者への感謝の気持ちや、ふるさとを大切にすることを育てましょう。
				きくらげいりちゅうかスープ	かまぼこ	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ		
				うめジャムゼリー			うめジャムゼリー	
7	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	カレンダーの9月7日を見ると「白露（はくろ）」と書いてあります。白露とは、暑さが少しずつ和らぎ、草や花に朝露がつき始める頃を表す季節の言葉です。少しずつ秋の気配が感じられる時期ですが、まだ暑い日も続きます。給食の献立も少しずつ秋らしくなっていますよ。
				あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ こめあぶら	
				きざみこんぶのにも	こんぶ ぶたにく	にんじん ほししいたけ	さとう こめあぶら	
				ふのみそしる	にぼし（だし） みそ	たまねぎ しめじ キャベツ こまつな ねぎ	ふ	
8	火	ミルクパン			ぎゅうにゅう		パン	夏休み中も、牛乳などカルシウムを含む食品を食べていましたか？なぜ給食には毎日牛乳が出るのでしょうか。それは、牛乳には骨をつくるもとになるカルシウムが多く含まれ、体に吸収されやすいからです。牛乳が飲めない人は、小魚やひじきなどの食品からカルシウムをとりましょう。
				てりやきチキン	とりにく	しょうが	さとう ごまあぶら	
				スパゲティサラダ（カレーあじ）	チーズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ（たまごなし）	
				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	
9	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	ひじきは、わかめと同じようによく食卓に登る海藻です。とても栄養価が高く、骨や歯をつくるカルシウムや、おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。また、ミネラルも豊富で、血液をつくるために必要な鉄分も含まれています。
				いかのネギしおダレがけ	いか	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら さとう	
				ひじきのにも	ひじき だいず あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう	
				えのきたけとあつあげのみそしる	にぼし（だし） ぶたにく みそ あつあげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう		
10	木	サラダうどん			わかめ ツナ	だいこん きゅうり にんじん こまつな	うどん マヨネーズ（たまごなし）	なすは夏野菜のイメージがありますが、「秋なす」と呼ばれるほど、秋もおいしい季節です。昼と夜の気温差で実がしまり、甘みが増します。今日の夏野菜のマリネには、山梨県産のなすを使っています。旬のおいしさを味わってくださいね。
				なつやさいのマリネ	ぶたにく	しょうが にんにく なす かぼちゃ あかパプリカ えだまめ	あぶら さとう ごま	
				しおパニラワッフル			しおパニラワッフル	
11	金	スタミナどん			ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ いら きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう はちみつ ごま ごまあぶら	残暑を乗り切るためには、しっかり食べて体力をつけることが大切です。今日のスタミナ丼に使われている豚肉には、ビタミンB ₆ が豊富に含まれています。ビタミンB ₆ は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、疲労回復にも役立ちます。スタミナ丼を食べて、元気に過ごしましょう。
				かいそうとコーンのサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	あおじそドレッシング	
				アセロラゼリー			アセロラゼリー	
14	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	暑さが残るこの時期は、食欲が落ちやすくなります。今日の「さばのピリッとジャン」に使われている豆板醤（トウバンジャン）は、ほどよい辛みで食欲を引き立てる調味料です。しっかり食べて、残暑を元気に乗り切りましょう。
				さばのピリッとじゃん	さば	しょうが にんにく あさつき	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	
				ふとやさいのにも	さつまあげ かつおぶし（だし）	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	ふ さとう	
				とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	さといも こんにゃく こめあぶら	

※ 献立の内容は材料やその他の都合などで変更になることがあります。

15	火	こどもパン					パン	ミネストローネは、イタリア料理のひとつです。たまねぎやにんじんの野菜、ベーコンなどの具をトマト味でじっくり煮込んだ、具だくさんのスープです。日本のみそ汁のように、たくさんの具材を味わえる料理です。今日のミネストローネには、甲斐市産のあかさかとまどを使っています。
					ぎゅうにゅう			
				ハニーチキン	とりにく	にんにく しょうが	はちみつ	
				グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	
16	水	むぎごはん		あかさかとまどとミネストローネ	ベーコン あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト (あかさかとまど) キャベツ マッシュルーム	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	もずくは、海で育つ海藻の仲間です。つるつるとした食感で食べやすく、食物繊維が豊富に含まれています。今日のチャブチェにもずくを使いしました。いつものチャブチェとの違いも味わってみてくださいね。
				ヨーグルト	ヨーグルト			
					ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	
				えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	シュウマイのかわ パンこ かたくりこ さとう	
17	木	ステッキパン		もずくのチャブチェ	もずく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ほしいだけ あかパブリカ ピーマン	ごまあぶら さとう ごま	みなさんは、食事の前にきちんと「いただきます」を言っていますか？肉・魚・米・野菜など、すべての食べ物には命があります。その命をいただくことへの感謝の気持ちをこめて、「いただきます」をしっかり言って食べましょう。
				ちゅうかコーンたまごスープ	たまご とうふ	とうもろこし しめじ たまねぎ ねぎ	かたくりこ	
							パン	
				ハンバーグのきのこソースがけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム しいだけ トマト	ごめあぶら さとう	
18	金	ポークカレーライス		レモンふうみサラダ	ツナ	キャベツ にんじん こまつな	さとう	はちみつレモンは、運動後のおやつとしても親しまれている組み合わせです。はちみつのはちみつはエネルギー補給に役立ち、レモンのさわやかな酸味で食べやすいのが特徴です。今日は、はちみつレモンゼリーを味わってくださいね。 ・数中 年輪祭
				レンズまめとむぎのやさいスープ	ウィンナー ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ	むぎ	
					ぶたにく とりレバー スkim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 じゃがいも ルウ ごめあぶら	
				ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし ほうれんそう	ごめあぶら	
24	木	カレーつけうどん		ぶるんゼリー (はちみつレモン)		パインアップル	はちみつレモンゼリー ナタデココ	味付け小魚は、よくかんで食べることで、あごをしっかり使うことができます。また、骨ごと食べられるので、カルシウムを手軽にとることができます。よくかんで、おいしく食べましょう。
					ぶたにく	たまねぎ にんじん ほしいだけ ごぼう こまつな ねぎ	うどん カレールウ	
				はんぺんチーズサンドフライ	はんぺん チーズ		たまご さとう パンこ ごめあぶら	
				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	マヨネーズ (たまごなし)	
25	金	<十五夜給食> げんまいいりごはん		こざかな	いわし		さとう	十五夜は、秋の収穫に感謝し、美しい月を眺める行事です。昔から、月に見立てたお団子や、この時期にとれる里芋をお供えしてきました。給食でも季節を感じる食材を味わいましょう。
				ホッケのスタミナやき	ほっけ みそ	にんにく しょうが りんご	さとう ごめあぶら ごま	
				れんこんサラダ	ハム	れんこん ごぼう にんじん えだまめ	ごまドレッシング マヨネーズ ごま	
				いものこじる	とりにく とうふ みそ にぼし (だし)	だいこん にんじん なめこ ねぎ	さといも	
28	月	むぎごはん		じゅうごやゼリー			みかんゼリー	秋は、さんまやさつまいもなど、おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。さんまは秋を代表する魚で、脂がのっておいしくなります。さつまいもも、甘みが増す旬の食材です。秋の味覚を味わいましょう。
				さんまのおろしに	さんま	だいこん	さとう	
				ごますあえ		はくさい もやし にんじん こまつな	さとう ごめあぶら ごま	
				さつまいものみそしる	にぼし (だし) ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	さつまいも	
29	火	セルフホットドック (ケチャップ)			ソーセージ		パン	秋は、きのこやぶどうなど、おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。きのこは、秋を代表する食材のひとつで、香りがよいため味が楽しめます。ぶどうも甘みが増す旬の果物です。今日は、きのこのチャウダーとぶどうゼリーで、秋の味覚を味わいましょう。
				かみかみサラダ	ちりめん ハム だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング	
				きのこチャウダー	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム	じゃがいも ごめあぶら ホワイトルウ	
				ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう スkimミルク		ぶどうゼリー	
30	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	運動会や試合の練習で体をたくさん動かす時期です。疲れを残さず、給食をしっかり食べることが大切です。食事・睡眠・休養を大切にして、ベストな体調で本番を迎えましょう。
				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 あぶら さとう	
				ナムル		だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ	ごまあぶら ごま さとう	
				あさりとわかめのスープ	あさり とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ		



なすの名前

※ 献立の内容は材料やその他の都合などで変更になることがあります。

なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

なすは英語で Eggplant っていうのよ

エッグ？ たまご？ どうしてそんな名前なの？

見てごらん！ これもなすなの

この白くて丸い形のなすから名前がついたのよ

Egg

ほんとう本当だ！ たまごにそっくり！

ほかにもいろいろな色や形があって どれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの

なす 小丸なす 青なす 中長なす 丸なす

油との相性バツグン！ おいしく食べようね！