

10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、ねぎ、あかさかとまと、きくらげ

2026 数島学校給食センター

*山梨県産・・・牛乳、豚肉（一部）、卵、ごぼう、パプリカ、だいこん、しいたけ、ほししいたけ、カレーパウダー（一部）

日 曜日	こんだてのなまえ			しょう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るもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	
1 木	ながさき ちゃんぽん		ショウロンボウ ひじきのドレッシングサラダ ラフランスゼリー	ぶたにく ちくわいか えび あさり ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ だけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし こまつな ねぎ きくらげ キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんじん きゅうり キャベツ ラフランスかじゅう	ちゅうかめん こめあぶら しょうろんぼうのかわ はるさめ かたくりこ さとう こめあぶら さとう ゼリー	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藻で 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12倍、おなかのおそうじを 助け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 金	むぎごはん		かんこくふうやきとり くきわかめのきんぴら ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ たまご	にんにく しょうが わけぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ ほししいたけ とうもろこし ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	きわかめは、わかめの芯の部分 をカットしたものです。目は葉の部分が しか食べられていないですが、講師 さんの間では、栄養素が豊富で歯ご たえの良い海藻として食べられていたそ うです。また、からだはわかめの根元 のひだ状の部分で強い粘りが特徴で す。1つの海藻で、わかめ、きわか め、めかぶのそれぞれの食感が楽しめ ます。
5 月	むぎごはん		さわらのスタミナやき きりざい よせなべふうスープ	ぎゅうにゅう さわら なつとう しおこんぶ とりにく とうふ うすらのたまご かまぼこ かつおぶし（だし）	にんにく りんご だいこん にんじん のさわなづけ ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま はるさめ	きりざいは、昔から新潟県魚沼 地方で食べられている郷土料理で す。「きり」は切るのこと、「ざい い」は野菜のことを表し、野菜を 細かく切って混ぜ合わせるという 調理法です。たんぱく質の豊富な納 豆をできるだけ大に食べるため に、野菜を量を増やして食べられ ていました。
6 火	セルフ コロッケバーガー		ラビオリスープ グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス	にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめあぶら ラビオリ こめあぶら イタリアンドレッシング	ラビオリは、小麦粉で作った生 地でチーズや肉、野菜などの具材 を包んだイタリアの伝統的なパ スタ料理です。今日は、野菜をた っぷり入れたスープにしました。
7 水	むぎごはん		ぶたにくのなんばんづけ だいこんのそぼろに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこんのそぼろに とうふ わかめ にぼし（だし） みそ	ねぎ だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	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、腸の動きを活発に してくれ腸が元気になります。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。パランスの良 い食事で食物せんいを積極的にと るようしましょう。
8 木	こどもパン		シラの あかさかとまとソースがけ ごぼうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう しいら ベーコン ウインナー	にんにく トマト（あかさかとまと） たまねぎ パセリ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ にんじん さやいんげん	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまドレッシング じゃがいも	あかさかとまとは甲斐市の赤坂 台地区で育てられているトマトで す。地域の食べ物を地域で消費す ることによって、「地産地消」とい います。地産地消は、新鮮な食べ 物を栄養を逃さずに食べられ、輸 送にかかる時間とお金が少なくて済 みます。また、地域の農業の活性化 にもつながります。
9 金	ハッシュド ポーク		キャベツとえだまめのサラダ ヨーグルト	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	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） キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ルウ あおじそドレッシング	ハッシュドポークの「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マッシュ ソースなどで煮込んで料理で、 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 「ハッシュドポーク」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。
13 火	セサミトースト		はくさいとにくだんごの あったかスープ ほうれんそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 10月10日 目玉愛護デー チキンボール かまぼこ ブルーベリー	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい しょうが ねぎ きくらげ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ ブルーベリー	パン バター さとう ごま はるさめ ごまあぶら マヨネーズ（たまごなし） ゼリー	セサミトーストは給食センター で手作りです。バター・こま・さ とうを混ぜ合わせてパンに塗って焼 きます。英語でセサミはごまのこと で、ごまは体の細胞が育つのを 防ぐビタミンEという栄養が多く 含まれています。
14 水	むぎごはん		とりにくのねぎみそやき きりほしだいこんのいために のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とりにく あらあげ かつおぶし（だし）	しょうが ねぎ にんじん きりほしだいこん たまねぎ いんげん こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら さとう ごま こめあぶら さとう さといも かたくりこ	切り干し大根は、生の大根を干切 りして干したものです。干すこ とにより、骨のもとになるカルシウ ムが2倍に増え、食物繊維は16倍 に増えます。胃が不調や食がた い、便秘や下痢に効果的とい われます。家で食べる機会があ まりないかもしれませんが、ぜひ食 べてもらいたい食材です。
15 木	もりのきのこの カレーライス		こまつなともやしのソテー みかんゼリー	ぶたにく とりレバー ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム しいたけ りんご ごまつな にんじん もやし とうもろこし みかんかじゅう	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	10月15日は「きのこの日」 です。秋になるといろいろなきのこが 実ります。でも、学校を通過している きのこは多いのにとに驚き ます。きのこ類はカロリーが低 く、食物繊維を多く含むので、と てもヘルシーな食べ物です。今日 は、みなさんが大好きなカレーに 入れてみました。さまたまきの この食感を楽しんでください。
16 金	ミルクパン		キャベツのメンチカツ ポークビーンズ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく ベーコン だいす ハム	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト 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 さとう じゃがいも こめあぶら さとう イタリアンドレッシング	ポークビーンズは、豚肉と豆を トマトやケチャップのソースで煮 込んだアメリカの代表的な家庭料 理です。本場のアメリカではい んげん豆などがよく使われます が、日本では大豆やミックスビー ンズが使われることが多いです。 よく似た料理にチリコンカンがあ りますが、辛み成分のチリパ ウダーの有無と発祥地の違いです。

※ 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。

19	月	つけうどん			ぶたにく あぶらあげ かつおぶし (だし)	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	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っただしを変え て、塩分が少なくてもおいしくなる ように工夫しています。
				やさいとどうふの ぶんわりナゲット	さかなすりみ たまご どうふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ れんこん	さとう ごまぎこ かたくりこ こめあぶら	
				ツナとだいいんのサラダ	ツナ わかめ	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし さやいんげん	あおしそドレッシング*	
				パンケーキ			パンケーキ	
20	火	むぎごはん			ぶたにく どうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ヒーマン ほししいたけ ねぎ	こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	中華あえに使われているきくらげ はきのこの仲間です。きのこで すが、海に生えるくらげと食感が似 ているからきくらげという名前が ついたそうです。きのこの中でも おなかのおそうしをする食物繊維 を多く含みます。 また、このきくらげ、なんと！ 甲斐市で栽培されているのです。 温度や湿度を管理しながら、直射 日光に当たらないように育てま す。
				ひじきシュウマイ	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ ししいたけ しょうが	シュウマイのかわ さとう かたくりこ	
				ちゅうかあえ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり こまつな きくらげ	しおちゅうかドレッシング*	
21	水	てんしんはん			たまご かに	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ	さとう かたくりこ こめあぶら	天津飯は、日本で考えられた中華料 理でかに玉の上に片栗粉で作ったど ろみつゆにあんにを付けて作ります。白 いにはんの上に盛り付けて、天津飯に して食べてください。 香くなってくると、ごぼうやれんこ んなどの根菜類が加わってきます。こ れらの根菜類は、土の中で育つので寒 さから身を守るために糖や栄養を蓄 え、甘みを溜しておいしくなります。
				こんさいサラダ		キャベツ にんじん しめじ ごぼう れんこん とうもろこし	わふうドレッシング かんこくナムルドレッシング*	
				はるさめスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ	
				ヨーグルト	ヨーグルト			
22	木	セルフフィッシュ バーガー					パン	秋の味覚、さつまいもには、ス トレスから体を守ったり皮膚を強 くするビタミンCが多く含まれてい ます。ビタミンCは熱に弱い性質が ありますが、さつまいものビタミ ンCは、でんぷんに守られているの で加熱してもぐにわにいい特長が あります。さつまいも/パワーで元 気な体を作りましょう。
					ホキ		こむぎこ パンこ こめあぶら タルタルソース	
				あきあじチュー	とりにく ゑうにゅう ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	さつまいも こめあぶら ルウ	
				はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし カリフラワー フロッコリー	イタリアンドレッシング*	
23	金	<十三夜給食> ふきよせごはん			とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ ほししいたけ えだまめ れんこん	こめあぶら さとう	今日は十三夜の行事給食です。 十三夜は「栗名月」ともいわれま す。秋に収穫された栗などをお供 えし、自然の恵みに感謝をしながら、 月を眺める昔からの風習で 給食では、お月見にちなんで 栗入りの炊き合わせごはんやスコッチ エッグ、お団子を味わいながら十 三夜を楽しみます。夜にはきれいな 月が見られるとよいですね。
					ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう だいすあぶら	
				スコッチエッグ				
				ほうれんそうのごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん ほしさい	さとう ごま	
26	月	けんちんうどん			とうふ かまぼこ こんぶ (だし) わかめ かつおぶし (だし)	たまねぎ えのきだけ		とり天は、大分県別府市にある 県内初のレストランが作ったのが 初めてだと言われています。昭和 の始め、すでにあったメニューの から揚げが骨付きで、女性が入へず いたとうとう気遣いから骨のな い肉を食べやすい大きさに切り、て んぷらのように衣をつけて出した のが始まりのようです。 北小・敷小 運動会振替休日
				とりにてん			しょうが	
				ごまドレッシング* あえ	ハム	だいこん キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	さとう ごまあぶら ごま	
				スイートポテト			スイートポテト	
27	火	キムタクごはん			ベーコン	はくさいキムチ つぼつけ えだまめ	こめあぶら	「キムタクごはん」は、韓国の漬物 「キムチ」と、日本の漬物「たく あん」を使った料理です。キムチ の「キム」と「たくあん」の「たく」 で「キムタク」という料理名にな りました。長野県の岡谷市の給食 でつくられ、今では全国の学 校給食の献立に取り入れられてい ます。たくあんの食感もよいには んです。
				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	
				ごますあえ		はくさい もやし にんじん こまつな	さとう ごまあぶら ごま	
				だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ にぼし (だし)	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ		
28	水	むぎごはん			ぶたにく あぶらあげ かつおぶし (だし)	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ れんこん	うどん	高野豆腐は、昔、和歌山県高野山 にあるお寺で、冬にお坊さんが豆腐 を外に置きっぱなしにしてしまっ たところ、凍って乾燥してしまっ た豆腐が、味も食感も変わって、 高野豆腐に変わりました。高野豆腐 は水に浸して戻して、煮物などに して食べます。たんぱく質などの栄 養があり、味がしみておいしいで す。
				こうやどうふのたまごとし	とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ しらたき	こめあぶら さとう	
				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 パンこ さとう こめあぶら	
				みそドレわかめサラダ	ハム わかめ みそ	きゅうり にんじん キャベツ	さとう こめあぶら ごま	
29	木	そばろパン			とりにく	しょうが にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	なぜ、給食にはいつも牛乳が出る のでしょうか？それは、骨のちと になるカルシウムという栄養素が たくさん含まれ、体の吸収もよ いからです。育ちざかりの皆さん には飲んでもいい飲み物です。 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 どを食品を食べたりカルシウムを とるようにしましょう。
				とりにくのパーベキューソースがけ				
				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	ゆずかつおドレッシング*	
				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	
30	金	チキンカツ カレーライス			とりにく 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	こめあぶら さとう ルウ こむぎこ パンこ かたくりこ	カツカレーは日本で生まれた料 理です。その発祥地にはいくつか ありますが、東京銀座の洋食店 「銀座スイズ」が1948年に常連 客だったプロ野球選手の「カレ ーとカレー一緒に食べたい」という 要望を受けて考えられたのが始 まりです。
				あかさかとまとの ドレッシング* サラダ		きゅうり キャベツ フロッコリー とうもろこし にんにく とまと (あかさかとまと)	オリーブオイル さとう	
				いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		

※ 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。

きのこレンジャー参上

実りの秋、「きのこレンジャー」が活躍する季節です。1コマ目に登場しているきのこは何という種類かわかりますか？みなさんは、どんな種類のきのこを知っていますか？2コマ目にあるようにきのこには、倒木や枝から栄養をもらうもの、生きた木と共生するきのこなど、種類によって育ち方が違います。3コマ目には、食物繊維やビタミンB群が多く、食物繊維はお腹の調子を整えてくれるはたらきがあり、ビタミンB群は、疲労回復、肌・健康維持、脳や神経の正常な働きを支える効果があります。きのこが嫌いな人を多く見かけますが、それぞれの味いをもったきのこをたくさん食べてください。

