

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品	
			ち・にく・ほねをつくる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつになる	
			(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)
※_____は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
13 火	きなこ揚げパン		きな粉				パン,三温糖	米油
	豚しゃぶサラダ		豚肉		プロッコリー,人参	キャベツ,きゅうり もやし,にんにく	三温糖	米油
	パンプキンポタージュ		ベーコン	牛乳,スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ,ほうれん草	玉葱		米油,バター パンプキンクリーム粉
	果物(菊花みかん)					みかん		
14 水	チキンキーマカレーライス		鶏肉,大豆	粉チーズ	人参,トマト	にんにく,しょうが 玉葱,ごぼう	金芽米,麦 三温糖,チャツネ	米油,カレールウ
	ポパイソティー		ベーコン		人参,ほうれん草	コーン,キャベツ しめじ		米油,バター
	プリン			牛乳,スキムミルク			プリン素	
15 木	コッペパン						パン	
	鶏肉のマッシュポテト焼き		鶏肉	粉チーズ	パセリ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
	海藻サラダ		ツナフレーク	ワカメ,つのまた,こんぶ かんてん,きりんさい,ひじき	プロッコリー	もやし,コーン		
	ミネストローネ		ベーコン,大豆 あさり		人参,トマト パセリ	玉葱	じゃがいも,マカロニ	米油
	いちごジャム＆マーガリン						いちごジャム	マーガリン
16 金	麦ごはん						金芽米,麦	
	アジの香味ソースかけ		アジ			ねぎ,にんにく しょうが	片栗粉,三温糖	米油,ごま油
	切り干し大根の煮物		豚肉,油揚げ		人参,いんげん	切干大根	こんにゃく,三温糖	米油
	のりとあさりの味噌汁		あさり,みそ	煮干し,のり		玉葱,えのき		
	果物(りんご)					りんご		
19 月	「ごま塩ごはん」		-食育の日- 「ごま塩ごはん」 尾白の湯から作られた北杜市白州町産 の自然塩を使用しています!				金芽米,麦	ごま
	サバの生姜煮		サバ			しょうが	三温糖	
	ひじきの五目煮		大豆,ツナフレーク	ひじき	人参,いんげん	ごぼう	しらたき,三温糖	米油
	さつま豚汁		豚肉,みそ	煮干し	人参	ごぼう,太根 ねぎ	こんにゃく,さつまいも	米油
	果物(バナナ)					バナナ		
	鶏そぼろごはん		鶏肉,卵			しょうが	金芽米,麦 三温糖	米油
-2年国語- 給食プレゼン献立			豚肉		人参	しょうが,たけのこ キャベツ,玉ねぎ	春雨,三温糖 片栗粉,春巻きの皮	米油,米油
春巻き								

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		
			ち・にく・ほねをつくる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつになる		
			(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)	
※_____は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。									
20 火	きゅうりとワカメの酢の物		かまぼこ	ワカメ		キャベツ,きゅうり	三温糖	ごま	
	豆腐のすまし汁		厚削り,豆腐		人参,ほうれん草	玉葱,えのき	花魅		
	かんきつゼリー					みかん	オレンジゼリー素 レモンゼリー素		
21 水	豚キムチごはん		豚肉		人参	しょうが,にんにく キムチ,ねぎ	金芽米,麦	ごま油	
	春雨サラダ		ハム		人参	もやし,きゅうり	春雨,三温糖	ごま油,ごま	
	中華トマトスープ		ペーパー,豚		トマト,チンゲンサイ	玉葱,きくらげ	片栗粉		
	味付け小魚			味付け小魚					
 22日～28日は学校給食週間献立です 									
世界の味めぐり給食1日目『南アフリカ共和国』 									
22 木	リングパン						パン		
	ボボティ		鶏肉,豚肉 腹	牛乳,スキムミルク		にんにく,しょうが,玉葱 りんご,干しうどん	パン粉	米油	
	昆布とごぼうのマヨネーズ和え		ハム	昆布	人参	ごぼう,きゅうり 大根,コーン	三温糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	ポイキ		豚肉		トマト,人参	玉葱,キャベツ	じゃがいも		
	果物(グレープフルーツ)					グレープフルーツ			

令和7年度



北杜市立 泉中学校

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		
			ち・にく・ほねをつくる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつになる		
			(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)	
※_____は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。									
23 金	世界の味めぐり給食 2日目『アメリカ合衆国』			世界の味めぐり給食 2日目『アメリカ合衆国』					
	チキンジャンバラヤ	 のせて完成!	鶏肉		人参	にんにく,しょうが,玉葱 コーン,グリンピース	金芽米,麦	米油	
	ケイジャンチキン		鶏肉						
	コールスローサラダ		ハム		人参	キャベツ,コーン	三温糖	ノンエッグマヨネーズ 米油	
	チキンヌードルスープ		鶏肉		人参	にんにく,玉葱 セロリー	スパゲティ	米油	
世界の味めぐり給食 3日目『台湾』									
26 月	ルーローハン風炊き込みごはん		豚肉			しょうが,にんにく 玉葱	金芽米,麦 三温糖	米油	
	茶葉蛋(チャーアイエダン)		卵				三温糖		
	青菜炒め				人参 小松菜	にんにく,もやし		米油	
	台湾風豆乳スープ		豆腐,豆乳	さくらえび	人参,ほうれん草	玉葱,ザーサイ			
	マンゴーゼリー					黄桃	マンゴーゼリー素		
世界の味めぐり給食 4日目『イタリア』									
27 火	フォカッチャ						パン		
	サワラのチーズピカタ		サワラ	粉チーズ			薄力粉		
	イタリアンサラダ				人参	キャベツ,きゅうり もやし,コーン		ドレッシング	
	じゃがいもと豆のズッパ		大豆,ひよこ豆		人参,バセリ	にんにく,玉葱	じゃがいも	米油	
	プラマンジェ		豆乳,ゼラチン	生クリーム,牛乳 スキムミルク			グラニュー糖		
世界の味めぐり給食 5日目『インド』									
28 水	ビリヤニ			ヨーグルト	人参,トマト いんげん	にんにく,しょうが 玉葱	金芽米,麦 じゃがいも	バター	
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト		にんにく,しょうが			
	インド風チーズサラダ			チーズ	ブロッコリー,人参	キャベツ,きゅうり コーン			
	ラッサム				トマト	にんにく,しょうが 玉葱,梅		米油	
	ハケ岳ヨーグルト			ヨーグルト					

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品	
			ち・にく・ほねをつくる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつになる	
			(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)
※_____は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
29 木	子供パン						パン	
	ごぼうと大豆の甘辛揚げ		大豆			ごぼう	片栗粉,三温糖	米油,ごま
	切り干し大根のサラダ				人参,小松菜	切干大根,きゅうり もやし	三温糖	米油,ごま油
	肉うどん		豚肉,厚削り		人参	玉葱,しめじ ねぎ	三温糖,うどん	米油
	果物(りんご)					りんご		
30 金	麦ごはん						全芽米,麦	
	チンジャオロース		豚肉		人参,ビーマン	にんにく,しょうが たけのこ,もやし	片栗粉,三温糖	米油,ごま油
	チーズ入りマカロニサラダ		ツナフレーク	チーズ	人参	きゅうり,キャベツ	マカロニ,三温糖	ノンエッグマヨネーズ
	もずくスープ		あさり,豆腐	もずく		えのき,ねぎ		
	果物(バナナ)					バナナ		

