令和8年度

9月　学校給食献立予定表

☆給食ブログやっています。 小淵沢小　日記　で検索！

小淵沢学校給食センター　　☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		きいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		今日から9月がスタートします！早寝・早起き・朝ごはんとおいしい給食で、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さばのしょうがに	さば			しょうが	はちみつ、さとう		
	ひじきときりぼしだいこんのサラダ		ひじき	ブロッコリー	☆きりぼしだいこん、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	
	とんじる	ぶたにく、みそ、とうふ	にぼし	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ	こんにゃく、さつまいも	こめあぶら	
	こくとうビーンズ	だいず				さとう、こくとう、こむぎこ	しょくぶゆ	
2 水	マーボーどん	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ	☆こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	ごまあぶら、ごま	みんな大好きなマーボー丼。マーボー丼に欠かせない豆腐ですが、今日の給食ではなんと約80丁もの豆腐を使っています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ドレッシング		
	わかめスープ		わかめ		☆たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		ごまあぶら、ごま	
	プリン					プリン		
3 木	ステッキパン					ステッキパン		からあげは、肉にしっかりと下味をつけ、ひとつひとつ丁寧に衣をまぶしてカラッと揚げています。よく噛んでおいしくいただきましょう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが、にんにく	はくりきこ、かたくりこ	ごまあぶら、こめあぶら	
	サラダスパゲティ	ツナ		にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ドレッシング、スパゲティ		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ、はくさい			
	オレンジ				オレンジ			
4 金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		もずくのぬめり成分には、おなかのそうじをして体を元気に保つ大切な栄養がつまっています。ツルツルとしたのどごしを味わいながら食べてみてくださいね。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのピリからいため	ぶたにく		ピーマン、あかパプリカ、きいろパプリカ	しょうが、	じゃがいも、さとう	こめあぶら、ごまあぶら	
	さっぱりサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、こめあぶら、ごまあぶら	
	もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、☆たまねぎ		ごまあぶら	
	おさつスティック					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
7 月	コッペパン					コッペパン		タコスミートは、ひき肉と野菜の旨みにスパイスを効かせて、味わい深く仕上げました。パンにはさんで食べるのがおすすめです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	タコスミート	ぶたにく、★だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう、パンこ	こめあぶら	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	さとう	こめあぶら	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、はくさい	じゃがいも	こめあぶら	
	バナナ				バナナ			
8 火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		ホキかりんと揚げは下味に黒みつを使うことで、コクと旨みがアップ！カリッとした食感と甘辛い味わいで、魚が苦手な人でもおいしく食べられますよ。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さかなのかりんとあげ	ホキ			しょうが	かたくりこ、くろみつ、はくりきこ	こめあぶら	
	かみかみこんさいいため	ぶたにく、かつおぶし		にんじん、いんげん	ささがきごぼう、☆きりぼしだいこん		こめあぶら、ごま	
	こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	だいこん、はくさい、えのきたけ			
	ひとくちようなしゼリー					ようなしゼリー		
9 水	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ、えだまめ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	ひじきには、夏の暑さで失われがちなミネラルや鉄分が豊富に含まれています。しっかり食べて夏バテを予防しましょう！
	ぎゅうにゅう	☆ぎゅうにゅう						
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん	☆たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	こめあぶら	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	はくさい、キャベツ、とうもろこし	さとう		
	とうふのみそしる	とうふ、みそ	にぼし		☆たまねぎ、だいこん、ねぎ			
	ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう		
10 木	チョコクルクルパン					チョコクルクルパン		久しぶりの登場のチョコクルクルパン。甘いチョコとふんわりパンの相性はバツグン。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	やさいのみそマヨチーズやき	ベーコン、みそ	ヨーグルト、チーズ	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも、さとう	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ドレッシング		
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん	ABCマカロニ		
	オレンジ				オレンジ			
11 金	カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ、じゃがいも、はちみつ	こめあぶら	カレーライスのおいしさの秘密はじっくり炒めたあめ色玉ねぎ。給食センターの愛情たっぷりの深みのある味わいです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		わかめ、ふのり、とさかのり、こんぶ		とうもろこし、きゅうり、だいこん	あおじそドレッシング		
	フルーツパンチ				パイン、みかん、もも、ナタデココ	サイダー		

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆給食ブログやっています。 小淵沢小　日記　で検索！

小淵沢学校給食センター　　☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		きいろのなかま ねつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		中学：振替休業日
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ホッケのしおやき	ホッケ						
	はるさめとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	★もやし、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	だいずいりみそしる	★だいず、みそ	にぼし	にんじん	ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	☆さつまいも、こんにゃく	こめあぶら	
	オレンジ				オレンジ			
15火	くろパン					くろパン		衣のカリカリ食感とジューシーなお肉がたまらないクリスピーチキン！給食センターで1つ1つ手作りしています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	クリスピーチキン	とりにく				てんぷらこ、コーンフレーク	こめあぶら	
	フレンチサラダ			にんじん、ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	さとう	こめあぶら	
	あさりとパスタのスープ	ベーコン、あさり		にんじん、パセリ	☆たまねぎ、だいこん	スパゲティ	バター	
	バナナ				バナナ			
16水	ぶたにくスタミナどん	ぶたにく		にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、えのきたけ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	豚肉には、疲れを取ってくれる栄養がたくさん含まれています！しっかり食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ブロッコリーとだいこんのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし、だいこん	さとう	こめあぶら、ごま	
	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、みずな	たまねぎ、だいこん			
	ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー		
17木	チャーハン	ハム、とりにく、なるとまき		にんじん	☆たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	☆こめ、むぎ	ごまあぶら	大豆は 山梨県産を使用しています。「畑のお肉」と呼ばれるほど 栄養満点。おいしく食べて パワーチャージ！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	のりしおだいず	★だいず	あおのり			かたくりこ	こめあぶら	
	キムチチゲじる	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、だいこん、はくさい、はくさいキムチ		こめあぶら、ごまあぶら	
	さつまいもチップス							

毎月19日は「食育の日」です。食育の日は“世界味めぐり給食2026”と題していろいろな国の料理が登場します。9月は中国の料理です！

18金	ジャージャーめん	ぶたにく、★だいず、みそ		にんじん	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、きゅうり、★もやし	ちゅうかめん、さとう、かたくりこ	こめあぶら、ごまあぶら、ごま	ジャージャーめんの“ジャージャー”とは、「お肉を油で香ばしく炒めて作った味噌」という意味です。めんに肉みそと野菜をしっかりからませて食べよう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ユィミィタン(コーンとたまごのスープ)	★たまご		にんじん、こまつな	たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	かたくりこ		
	マーラーカオ(ちゅうかふうむしパン)	たまご				さとう、こむぎこ		
	たべるにぼし		にぼし					
24木	タコライス	ぶたにく、とりにく、★だいず	チーズ	ピーマン、にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、キャベツ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	タコライスは メキシコ料理の「タコス」をヒントに 沖縄県で 生まれました。スパイシーな 肉みそと ご飯を 一緒に おいしく食べましょう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうのスープ	ウィンナー		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ			
	ゼリーフルーツポンチ				みかん、パイン、もも、ナタデココ	ゼリー		

十五夜給食

25金	さとい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、さといも、さとう、かたくりこ	こめあぶら	今日は十五夜です。「芋名月」とも呼ばれ、里芋などの作物の収穫をお祝いします。里芋ごはんと甘いお月見大福を味わい、秋の実りに感謝していただきましょう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ゆばサラダ	★ゆば、ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、こめあぶら、ごまあぶら	
	てまりふのすましじる	かつおぶし、とうふ	わかめ	みつば	たまねぎ、えのきたけ	てまりふ		
	おつきみだいふく	いんげんまめ、とうにゅう				さとう、こめこ、さつまいも、		
28月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		体をつくる「たんぱく質」が豊富な鶏肉と、香ばしい「みそ」の組み合わせで食欲アップ！旨みたっぷりのタレでご飯もしっかり食べて、元気な体を保ちましょう！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	とりにくとキャベツのみそいため	とりにく、みそ			しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ	さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	はるさめサラダ	ハム、たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	わんたんスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、ねぎ	わんたんのかわ		
	ひとくちももゼリー					ももゼリー		
29火	とんこつしょうゆラーメン	ぶたにく		にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、さくらげ、★もやし、はくさい	ちゅうかめん	こめあぶら	久しぶりの登場！とんこつ醤油ラーメン。めんは1食用なので、少しずつ入れて食べるとスープとよく絡みますよ。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、にんもい	こむぎこ、パンこ	こめあぶら	
	ペンネのサラダ	ツナ		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	ペンネ	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	オレンジ				オレンジ			
30水	そぼろどん	とりにく、★だいず、こおりどうふ		にんじん	しょうが、たまねぎ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	北杜市明野町で育った「あけの金時」は、太陽の光をたっぷり浴びて甘みがギュッと詰まっています！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	たくあんあえ		こんぶ		きゅうり、たくあん、キャベツ	さとう	ごま、ごまあぶら	
	さつまいものみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	はくさい、☆たまねぎ、えのきたけ	☆さつまいも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。