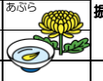
9月 学校給食献立予定表

令和8年度

北杜南学校給食センター

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（1群）	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（2群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（3群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（4群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（5群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（6群）	行事
	※＿下線＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
1 火	ねじりパン	○					パン		
	ミートオムレツ		たまご,とりにく,ぶたにく		にんじん	たまねぎ	かたくりこ,さとう,パンこ	あぶら	
	ツナいりサラダ		ツナフレーク		にんじん,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり	さとう	たまごふしょうマヨネーズ	
	ミネストローネ		ベーコン,だいず		にんじん,トマト,かぶのは	たまねぎ,しめじ,かぶ	マカロニ	あぶら	
	くだもの（オレンジ）					オレンジ			
2 水	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	ぶたにくとれんこんのピリからいため		ぶたにく,みそ		にら	たまねぎ,れんこん,ねぎ,にんにく,しょうが	さとう,こんにゃく	あぶら,ごまあぶら	
	おかかあえ		かつおぶし		ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	さとう		
	たまねぎのみそしる		とうふ,みそ	にぼし	にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきだけ			
	ドライプルーン					ドライプルーン			
3 木	まるパン	○					パン		武川小5年自然教室
	しろみざかなのバジルやき		ホキ		バジル	にんにく		オリーブオイル	
	キャベツソテー		ベーコン		あかパプリカ,ブロッコリー	ホールコーン,キャベツ		あぶら	
	ポトフ		ウィンナー		にんじん,いんげん	たまねぎ,はくさい	じゃがいも		
	くだもの（ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ）					グレープフルーツ			
4 金	むぎごはん	○					こめ,むぎ		武川小5年自然教室 明野中創立記念日
	メンチカツ（ソース）		ぶたにく,とりにく			キャベツ	パンこ,こむぎこ,さとう	あぶら	
	ひじきのごもくに		とりにく,あぶらあげ	ひじき	にんじん,いんげん	ごぼう,しょうが	さとう,しらたき	あぶら	
	あつあげのみそしる		あつあげ,みそ	にぼし,わかめ		だいこん,えのきだけ,ねぎ			
	ももゼリー						ももゼリー		
7 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	ねぎしおぶたどんぶりのぐ		ぶたにく		にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし,ねぎ		あぶら,ごまあぶら	
	だいこんサラダ				にんじん	だいこん,きゅうり,もやし	さとう	あぶら,ごまあぶら,ごま	
	わかめスープ		かまぼこ,とうふ	わかめ		えのきだけ,ねぎ			
	ミニりんごゼリー						ミニりんごゼリー		
8 火	ごまパン	○					ごまパン		
	あげぎょうざ		とりにく,ぶたにく			たまねぎ,キャベツ	さとう,ぎょうざのかわ	あぶら	
	ナムル				にんじん,こまつな	もやし		ドレッシング	
	しおバターラーメン		ぶたにく,かまぼこ		にんじん,にら	キャベツ,もやし,しょうが,ホールコーン,にんにく	ちゅうかめん	あぶら,ごまあぶら,バター	
	さつまいもスティック						さつまいも,さとう		
9 水	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	とりにくのてりやき		とりにく			しょうが	さとう	あぶら	
	かいそうサラダ		かまぼこ	わかめ,つのまた,きりんさい		キャベツ,だいこん,きゅうり		ドレッシング	
	きのことこんさいのけんちんじる		かつおぶし,とうふ,あぶらあげ		にんじん	ごぼう,れんこん,ほししいたけ,しめじ,ねぎ	じゃがいも	あぶら,ごまあぶら	
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
10 木	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	ホイコーロー		ぶたにく,みそ		ピーマン,あかパプリカ	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,にんにく,しょうが	さとう,かたくりこ	あぶら,ごまあぶら	
	はるさめサラダ		ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ,さとう	ごまあぶら,ごま	
	ニラたまスープ		たまご		にんじん,にら	えのきだけ,ねぎ	かたくりこ		
	ヨーグルト			ヨーグルト					
11 金	ごこくまいごはん	○					こめ,むぎ,はつがげんまい,くろまい,もちきび,あかまい		武川中合唱交流会
	さばのしょうがに		さば			しょうが	さとう		
	やさいのマヨあえ				ほうれんそう,にんじん,いんげん	もやし	さとう	たまごふしょうマヨネーズ	
	こんさいのごまみそじる		あぶらあげ,みそ	にぼし	にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ	さといも	ごま	
	プリン（アレルゲンフリー）						プリン		

簡単朝ごはんレシピ 2026 ～野菜を食べよう編～

県内の栄養教職員が考案した「簡単朝ごはんレシピ」の最新版が山梨県のHPにアップされています。
朝ごはんメニューの参考にしてみてください♫
右のQRコードから見ることができます☆

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（1群）	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（2群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（3群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（4群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（5群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（6群）	行事
	※＿下線＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
14 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	さつまいものポークカレー		ぶたにく	こなチーズ,スキムミルク,ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	さつまいも	あぶら	
	やさいとハムのソテー		ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン		あぶら	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト,なまクリーム		ももかん,パインかん,みかんかん	アセロラジュレ,さとう		
15 火	ホットドッグ	○	フランクフルト			たまねぎ,りんご	パン	あぶら	
	チーズサラダ			チーズ	あかパプリカ,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり	さとう	あぶら	
	とりにくとやさいのスープ		とりにく		にんじん,いんげん	たまねぎ,だいこん,はくさい			
	くだもの（オレンジ）					オレンジ			
16 水	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	あじのこうみソース		あじ			ねぎ,しょうが,にんにく	かたくりこ,さとう	あぶら,ごまあぶら	
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく	にぼし,くきわかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	さとう,こんにゃく	あぶら	
	だいずのみそしる		だいず,みそ,とうにゅう	にぼし	にんじん,こまつな	だいこん,たまねぎ	さといも		
	こくとうビーンズ		だいず				こくとう		
17 木	こめこパン	○					こめこパン		
	スパゲティナポリタン		ベーコン		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム	さとう,スパゲティ	あぶら	
	ポテトカレーサラダ		ハム		にんじん	きゅうり,ホールコーン	じゃがいも,さとう	たまごふしょうマヨネーズ	
	きのことたまごのスープ		とりにく,たまご		とうみょう	たまねぎ,ほししいたけ,しめじ,えのきだけ	かたくりこ		
	くだもの（りんご）					りんご			
18 金	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん	ねぎ,キムチ,にんにく,しょうが	こめ,むぎ	あぶら,ごまあぶら	
	こまつなとツナのレモンふうみ		ツナフレーク		こまつな	きゅうり,レモン	さとう		
	ワンタンスープ		とりにく,かまぼこ		にら	ほししいたけ,しょうが,もやし,はくさい,ねぎ	ワンタンのかわ	あぶら,ごまあぶら	
	ライチゼリー						ライチゼリー		
24 木	むぎごはん	○					こめ,むぎ		お彼岸給食 武川中振替休業日
	さわらのしおこうじやき		さわら						
	きりぼしだいこんのにもの		あぶらあげ,ちくわ		にんじん,いんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,みそ	にぼし	にんじん	ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	じゃがいも	あぶら	
	おはぎ（きなこ）						おはぎ（きなこ）		
25 金	わかめごはん	○		わかめ			こめ,むぎ		十五夜給食 須玉小6年登山教室 明野中振替休業日
	チキンなんばん（タルタルソース）		とりにく						
	ごぼうサラダ		みそ		にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり	さとう	たまごふしょうマヨネーズ,ごま	
	おつきみじる		とうふ,かまぼこ,かつおぶし	わかめ	にんじん	えのきだけ,たまねぎ			
	じゅうごやデザート						じゅうごやゼリー		
28 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		須玉中振替休業日
	ハンバーグわふうソース		ぶたにく,とりにく			たまねぎ,レモン,りんご	さとう,かたくりこ	あぶら	
	ちくぜんに		とりにく		にんじん,いんげん	ごぼう,れんこん,たけのこ,ほししいたけ	さとう,こんにゃく	あぶら	
	なめこのみそしる		とうふ,みそ	にぼし,わかめ	こまつな	なめこ,ねぎ			
	フィッシュビーンズ		だいず	かたくちいわし					
29 火	リットルパン	○					リットルパン		
	とりにくのトマトに		とりにく		カットトマト	たまねぎ,マッシュルーム	さとう	バター	
	フレンチサラダ				にんじん,ブロッコリー	キャベツ,ホールコーン	さとう	あぶら	
	さつまいものクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう,なまクリーム	にんじん	たまねぎ,えだまめ	さつまいも	あぶら,ベシャメルソース	
	くだもの（りんご）					りんご			
30 水	むぎごはん	○					こめ,むぎ		高根中創立記念日
	いわしのかばやき		いわし				でんぷん,さとう	あぶら	
	たくあんとやさいのあえもの		ハム,かまぼこ		にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま	
	あさりのすましじる		あさり,かつおぶし	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ,だいこん			
	はちみつレモンゼリー