令和8年度

10月　学校給食献立予定表

☆給食ブログやっています☆　小淵沢小学校　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 なつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	はちみつパン					はちみつパン		ツナポテトは給食センターで1つ1つ手作りします。お芋のホクホク感と、とろけるチーズがベストマッチ！
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ツナポテト	ツナ	チーズ		たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	さんしょくやさいのようふうきんぴら			にんじん、ピーマン	☆ごぼう	さとう	バター、ごま	
	はくさいのスープ	ベーコン		にんじん、あさつき	たまねぎ、はくさい			
	バナナ				バナナ			
2金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		さばの味噌煮は給食センターでじっくり時間をかけて煮込みます。大人気メニューです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば、みそ			しょうが	はちみつ、さとう		
	キャベツのあまずいため	ベーコン		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	こめあぶら	
	のっぺいじる	とりにく、とうふ、かつおぶし		にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	かたくりこ	こめあぶら	
	ひとくちようなしゼリー					ようなしゼリー		
5月	ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しいたけ	☆こめ、むぎ、しらたき、さとう	こめあぶら	小：給食なし
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	やさいのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	★もやし、はくさい、とうもろこし	さとう	ごま	
	わかめととうふのみそしる	とうふ、みそ	わかめ、にぼし		だいこん、ねぎ			
	りんご				りんご			
6火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		小：給食なし
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あつあげのカレーいため	あつあげ、ぶたにく		にんじん	にんにく、たまねぎ	さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	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	みそ	にぼし	こまつな	はくさい、たまねぎ	さつまいも		
	オレンジ				オレンジ			
7水	もずくどん	ぶたにく	もずく	にんじん、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、しょうが	☆こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	こめあぶら	もずくのぬめりには食物繊維がたっぷり。便秘予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	きりぼしだいこんのさっぱりあえ	かまぼこ		にんじん	☆きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら、こめあぶら、ごま	
	ぶたにくともやしのスープ	ぶたにく、かつおぶし		にんじん、こまつな	★もやし、たまねぎ		こめあぶら	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8木	シュガートースト					しょくパン、はちみつ、さとう	マーガリン	中：給食なし
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	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	
	クリームシチュー	とりにく	☆ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	
	バナナ				バナナ			
目の愛護デー給食								
9金	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、とうもろこし	☆こめ、むぎ	バター	10月10日は目の愛護デー。目に良いとされるビタミンAやアントシアニンを含むメニューです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	レバーのあまからあげ	ぶたレバー	☆ぎゅうにゅう		にんにく、しょうが	かたくりこ、さとう	こめあぶら	
	キャベツのスープに	ウィンナー		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ			
	てづくりブルーベリーゼリー					グレープゼリーのもと、クールゼリーのもと、ブルーベリージャム		
13火	ガパオライス	とりにく、★だいず		ピーマン、バジル あかパプリカ	たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、レモン	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	小2：給食なし
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はるさめサラダ	たまご、ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	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	
	ひとくちピーチゼリー					ももゼリー		
14水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		給食のお米は北杜市産のコシヒカリと農林48号のブレンド米を使用しています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	しょうが、たまねぎ	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		
	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	にぼし		だいこん、えのきたけ、ねぎ			
	おさつスティック					さつまも、さとう	しょくぶつゆ	
15木	まるパン					まるパン		フライドチキンは給食センターで手作りします。センター特製のたれが絶品♪
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	フライドチキン	とりにく			にんにく	かたくりこ、さとう	こめあぶら、バター	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん、ブロッコリー	きゅうり	マカロニ	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	ポークビーンズスープ	ぶたにく、★だいず		にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら	
	オレンジ				オレンジ			

☆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☆　小淵沢小学校　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 なつやちからになる		MEMO
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16金	おやこどん	とりにく、なるとまき、★たまご		にんじん、きぬさや	たまねぎ、しいたけ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	だいこんのうめふうみサラダ	ツナ		みずな	☆だいこん、きゅうり、うめ	さとう	ごまあぶら	親子丼に使用する卵は100%山梨県産です。
	なめこのみそしる	とうふ、みそ	にぼし		なめこ、☆ねぎ			
	ひとくちレモンゼリー					レモンゼリー		
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。10月はフランスです。								
19月	ソフトフランスパン					フランスパン		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さかなのプロバンスふう	ホキ		トマト、バジル	にんにく、たまねぎ	さとう	オリーブオイル	「プロバンス」とはフランスの地名です。焼いた魚にトマトやオリーブオイルを使ったソースをかけます。
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、こめあぶら	
	パスタいりスープ	とりにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、☆だいこん	スパゲティ		
	ミニエクレア	たまご	れんにゅう			さとう、こむぎこ		
20火	さんしょくどんぶり	とりにく、こおりどうふ、★だいず、たまご		にんじん、いんげん	しょうが、たまねぎ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ひじきとじゃがいものにもの	さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう、じゃがいも	こめあぶら	ひじきには日本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。
	キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし		☆だいこん、キャベツ、えのきだけ			
	ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう		
21水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	マーボーがんも	ぶたにく、がんもどき、みそ		にら	ねぎ、にんにく、しょうが	さとう、はるさめ、かたくりこ	ごまあぶら	がんもどきは「がん(雁)」という鳥の肉に味が似せて作られたことから、「もどき(～のよう)」と名付けられました。
	ブロッコリーのチーズおかかあえ	かつおぶし	チーズ	ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、とうもろこし			
	みそワンタンスープ	ぶたにく、みそ		にんじん、こまつな	☆だいこん、キャベツ、★もやし、☆ねぎ	わんたんのかわ	バター	
	こくとうビーンズ	だいず				さとう、こくとう、こむぎこ	しょくぶつゆ	
22木	きなこあげパン	きなこ				コッペパン、さとう	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	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	きなこ揚げパンは久しぶりの登場です！給食センターで心をこめて作ります。
	クラムチャウダー	あさり、ベーコン、しろはなまめ、しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも	こめあぶら、バター	
	バナナ				バナナ			
十三夜給食								
23金	あきのみかくごはん	とりにく		にんじん	しょうが、ぶなしめじ、しいたけ	☆こめ、むぎ、さとう	くり、こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あじのしおやき	あじ						
	きりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく、かつおぶし		にんじん、いんげん	☆ごぼう、☆きりぼしだいこん		こめあぶら、ごま	小4：給食なし
	だいずいりみそしる	★だいず、みそ	にぼし	にんじん	☆ねぎ、☆だいこん、えのきだけ	こんにゃく、☆さつまいも	こめあぶら	
	おつきみゼリー					おつきみゼリー		
26月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのうめみそに	ぶたにく、みそ		にんじん、きぬさや	たまねぎ、うめ	さとう	こめあぶら	
	だいこんサラダ				☆だいこん、きゅうり、★もやし	さとう	こめあぶら、ごまあぶら、ごま	小：給食なし
	さつまじる	とりにく、あぶらあげ、みそ	にぼし	にんじん	☆ごぼう、☆だいこん、はくさい、☆ねぎ	こんにゃく、☆さつまいも	こめあぶら	
	みかん				みかん			
27火	ほうとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にぼし	にんじん、かぼちゃ	ぶなしめじ、はくさい、☆だいこん、☆ねぎ	ほうとう、さといも	こめあぶら	山梨県を代表する郷土料理であるほうとう。戦国武将・武田信玄が戦いの前に食べたという言い伝えがあります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	そぼろパン					そぼろパン		
	ごぼうチップス＆しゃりしゃりだいず	★だいず			ごぼう	はくりきこ	こめあぶら	
	れんこーんサラダ			にんじん	れんこん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	
28水	ゆかりごはん			しそ		☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さわらのしおこうじやき	さわら						塩こうじとは、米こうじと塩、水だけで作る日本の伝統的な発酵調味料です。
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん、きぬさや	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	こめあぶら	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	☆だいこん、はくさい			
	ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー		
29木	ペンネトマトソース	とりにく、ベーコン	チーズ	トマト	にんにく、たまねぎ	さとう、ペンネ	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	バターロール					バターロール		ペンネとはイタリア語で「ペン」を意味します。切り口が羽ペンの先に似ていることから名付けられました。
	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	コールスロードレッシング		
	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん			
	オレンジ				オレンジ			
ハロウィン給食								
30金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ	こめあぶら、バター	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	かぼちゃとまめのサラダ	いんげんまめ、ひよこまめ、レッドキドニー、ハム		かぼちゃ、ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも、シーザードレッシング		ハロウィンとは秋の収穫を祝い悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。かぼちゃを飾ります。
	シュワシュワハロウィンポンチ				ナタデココ、みかん、パイン、ブルーベリー	ゼリー、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。