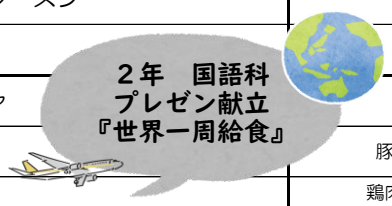
10月 学校給食献立予定表

日 曜日	献立名	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる （1群）	 （2群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える （3群）	 （4群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる （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。					
1 木	麦ごはん					米,麦	
	ホイコーロー	豚肉,味噌		人参,ピーマン	にんにく,生姜,玉葱 たけのこ,キャベツ	三温糖,片栗粉	米油
	春雨サラダ	ハム	ワカメ	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	あさり,卵		トマト,チンゲンサイ	玉葱	片栗粉	
	ハヶ岳ヨーグルト(はちみつレモン)		ヨーグルト				
	牛乳		牛乳				
2 金	チーズバーガー	豚肉,水煮 卵	牛乳,スキムミルク チーズ		玉葱,ピクルス にんにく	パン,パン粉 はちみつ	バター,米油 ノンエッグマヨネーズ
	コールスローサラダ	ハム		人参	キャベツ,コーン レモン	三温糖	ノンエッグマヨネーズ 米油
	フライドポテト					じゃがいも	米油
	野菜ジュース			野菜ジュース			
5 月	麦ごはん					米,麦	
	サバの味噌煮	サバ,味噌			生姜	三温糖	
	ひじきと大豆のごまマヨ和え	大豆	ひじき	人参	コーン,きゅうり	三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ
	沢煮椀	厚削り,豚肉		人参,ほうれん草	ごぼう,大根 えのき,たけのこ	片栗粉	
	果物（バナナ）				バナナ		
	牛乳		牛乳				
6 火	ハヤシライス	豚肉	スキムミルク	人参,トマト	にんにく,玉葱 マッシュルーム	米,麦 じゃがいも,三温糖	米油,ハヤシルウ
	ポパイソテー	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
	フルーツゼリーポンチ				パイン缶,黄桃缶 みかん缶	クールゼリー素	
	牛乳		牛乳				
7 水	麦ごはん					米,麦	
	納豆	*納豆*					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉,大豆		人参	玉葱,枝豆	三温糖,片栗粉 じゃがいも	米油
	オクラ入りごま味噌汁	油揚げ,豆腐 味噌	煮干し	人参,オクラ	玉葱,ごぼう 大根		ごま
	手作り水ようかん	ゼラチン,あずき	寒天			三温糖	
	牛乳		牛乳				
9 金	五穀米ゆかりごはん					米,きび,赤米, 黒米,麦,玄米	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜,にんにく	片栗粉	米油
	茎わかめのきんぴら	竹輪	茎ワカメ	人参	ごぼう	こんにゃく,三温糖	米油,ごま
	さつま汁	さつまいも,味噌	煮干し	人参,小松菜	大根,白菜	こんにゃく,さつまいも	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	グレープゼリー素	
	牛乳		牛乳				
13 火	ココア揚げパン					パン,グラニュー糖 ミルクココア	米油
	豚しゃぶサラダ	豚肉		ブロッコリー,人参	キャベツ,きゅうり もやし,にんにく	三温糖	米油
	クラムチャウダー	ベーコン,あさり	牛乳,スキムミルク 粉チーズ	人参	玉葱,干し椎茸 グリンピース	じゃがいも	米油,ベシャメルソース バター,シチュールウ
	果物（オレンジ）				オレンジ		
	牛乳		牛乳				
14 水	親子丼	鶏肉,厚削り 卵		人参	玉葱,グリンピース	米,麦 三温糖,片栗粉	米油
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草,人参	キャベツ,もやし	三温糖	ごま
	なめこの味噌汁	豆腐,味噌	煮干し,ワカメ	人参	玉葱,なめこ		
	果物（りんご）				りんご		
	牛乳		牛乳				
15 木	子供パン					パン	
	ししゃものレモン揚げ		ししゃも		レモン	片栗粉,三温糖	米油
	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
	長崎ちゃんぽん麺	豚肉,あさり えび,いか,かまぼこ		人参,にら	にんにく,生姜,干し椎茸 玉葱,たけのこ,キャベツ	中華麺	米油
	ひとくちピーチゼリー						
	牛乳		牛乳				
16 金	麦ごはん					米,麦	
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	生姜,にんにく,玉葱 キャベツ,もやし,白菜ｷﾑﾁ		米油,ごま 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
	サンラータンスープ	鶏肉,かまぼこ 豆腐,卵		人参,チンゲンサイ	玉葱,干し椎茸	片栗粉	
	味付け小魚		味付け小魚				
	牛乳		牛乳				

もみじ給食

※材料の都合により献立の内容を変更することがあります。

令和8年度

北杜市立 泉中学校

日 曜日	献立名	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる （1群）	 （2群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える （3群）	 （4群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる （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。					
19 月	枝豆入り茶めし				枝豆	米,麦	
	松風焼き風ハンバーグ	鶏肉,卵 味噌	ひじき,牛乳 スキムミルク	人参,ヤングいんげん	玉葱,ごぼう 干し椎茸,生姜	パン粉,三温糖	ごま
	かつおじゃが	かつお節				じゃがいも	バター
	麸のすまし汁	厚削り,あさり		人参,トウミョウ	玉葱,えのき	麸	
	果物（グレープフルーツ）				グレープフルーツ		
	牛乳		牛乳				
20 火	卵入りチキンライス	鶏肉,卵			玉葱,マッシュルーム コーン,グリンピース	米,麦 三温糖	バター,米油
	カッテージチーズサラダ		カッテージチーズ	ブロッコリー,人参	キャベツ,コーン	三温糖	ノンエッグマヨネーズ
	ポトフ	ウインナー		人参,ヤングいんげん	玉葱,キャベツ	じゃがいも	
	ココアプリン		スキムミルク,牛乳			ココアプリン素	
	牛乳		牛乳				
21 水	麦ごはん					米,麦	
	イカとじゃがいものチリソース和え	イカ			にんにく,生姜 ねぎ	片栗粉,じゃがいも	米油,ごま油
	野菜炒め	豚肉		人参,にら	にんにく,生姜 キャベツ,もやし		米油
	わかめスープ		ワカメ		大根,えのき ねぎ		ごま
	ヨーグルトレーズン					ヨーグルトレーズン	
	牛乳		牛乳				
22 木	フォカッチャ					パン	
	揚げ餃子	豚肉,鶏肉		にら	キャベツ,玉葱 にんにく	薄力粉,パン粉	米油
	ミーゴレン	鶏肉,生揚げ えび		人参,小松菜	にんにく,玉葱 もやし	三温糖,焼きそば	ごま油
	キムチ和え	かまぼこ		人参,にら	大根,きゅうり		ごま
	フルーツ寒天				パイン缶,黄桃缶	クールゼリー素	
	牛乳		牛乳				
23 金	チキンキーマカレーライス	鶏肉,大豆	粉チーズ	人参,トマト缶	にんにく,生姜 玉葱,ごぼう	米,麦 三温糖,チャツネ	米油,カレールウ
	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	人参	キャベツ,もやし コーン		ごま
	スイートポテト	卵	生クリーム スキムミルク			さつまいも,三温糖	バター
	牛乳		牛乳				
26 月	さつまいもごはん					米,麦 さつまいも	ごま
	サワラの紅葉焼き	サワラ		人参			ノンエッグマヨネーズ
	キャベツのゆかり和え			人参	きゅうり,キャベツ 切干大根,たくあん		
	のりとあさりの味噌汁	あさり,味噌	煮干し,のり		玉葱,えのき		
	果物（柿）				柿		
	牛乳		牛乳				
27 火	ステッキパン					パン	
	チキンパルミジャーノ	鶏肉,卵	チーズ	トマト	にんにく	薄力粉,パン粉	米油,オリーブ油
	グリーンサラダ				キャベツ,きゅうり もやし,枝豆		ドレッシング
	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 パンプキンポタージュ粉
	果物（バナナ）				バナナ		
	牛乳		牛乳				
28 水	マーボー豆腐丼	豚肉,大豆 豆腐,味噌			にんにく,生姜,玉葱 たけのこ,ねぎ	米,三温糖 片栗粉	米油,ごま油
	こんにゃくと大根のサラダ			人参,ほうれん草	コーン,大根 きゅうり,生姜	こんにゃく,三温糖	ごま油,ごま
	もずくスープ	あさり,卵	もずく	人参	えのき,ねぎ	片栗粉	
	黄桃入り杏仁豆腐		牛乳,スキムミルク			杏仁豆腐の素	
	牛乳		牛乳				
29 木	麦ごはん					米,麦	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉,味噌			にんにく,生姜 玉葱	三温糖	米油
	ゆかり粉スパゲティ	ツナフレーク		人参	きゅうり,キャベツ	スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ
	大根の味噌汁	油揚げ,味噌	煮干し,ワカメ	人参	玉葱,大根		
	果物（オレンジ）				オレンジ		
	牛乳		牛乳				
30 金	かぼちゃとココアのマーブル蒸しパン		牛乳	かぼちゃ		蒸しパンミックス	
	ミートソースペンネ	豚肉,大豆	粉チーズ	人参,ピーマン	にんにく,玉葱	ペンネ	米油,デミグラスソース
	ハロウィンサラダ	ツナフレーク		人参	キャベツ,赤キャベツ きゅうり,コーン		ドレッシング
	オニオンスープ			パセリ	玉葱,えのき		米油,バター
	かぼちゃプリン		牛乳,スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ		プリンの素	
	牛乳		牛乳