

2025 年

8・9 月 献立表

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください
尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。
■ 牛乳は毎日つきます。
■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
今月の食育献立 ほうとう(山梨県) 9月の食育献立は、山梨県の「ほうとう」です。 ほうとうとは小麦を練って、2cmくらいの幅の麺にし、季節の野菜と一緒にみそで煮込んだ郷土料理です。 山梨県の山間部では、米作りが難しいため、養蚕業が盛んでした。そして米に代わる主食として、小麦を使った料理がよく食べられました。		8/27 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ ぶた丼 ごはん ○ じゃがいものごま炒め ◎ ぶた肉 系こんにやく 青ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん けんちん汁 白ワイン ○ とり肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	8/28 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ごはん ○ キャベツのみそ炒め ◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ぶた肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 信州みそ 八丁みそ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶ	8/29 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 焼肉 ごはん ◎ トック入りスープ ◎ ぶた肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トバツヤ みりん 塩 ◎ とり肉 トク 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ
1 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ごはん ○ じゃがいもと枝豆のソテー	2 ① 飲用牛乳 うすまきパン ◎ ウインナーと大豆のケチャップ煮 うすまきパン ◎ 野菜の洋風煮 △ いちごジャム	3 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ さばのしょうが煮 ごはん ◎ 田舎汁	4 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 高野のミート丼 ごはん ◎ 中華かもうりスープ	5 ① 飲用牛乳 麦ごはん ◎ とり肉のレモンソース むぎごはん ◎ ひじきの甘煮 ◎ 野菜いっぱいスープ
◎ とり肉 汁物心 豆腐 系こんにやく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ ぶた肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 けんちん汁 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ カットイサー 大豆 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 ◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 淡しょうゆ けんちん汁 塩 こしょう △ いちごジャム	◎ さば しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ ぶた肉 厚揚げ 人参 青ねぎ じゃがいも キャベツ ごぼう 油 削り節 信州みそ	◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切干大根 しょうが 油 塩 こしょう 砂糖 テマリツヤ 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぶ ◎ とり肉 人参 小松菜 キャベツ かもうり しいたけ 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ 衣付きとり肉 油 淡しょうゆ 砂糖 びん果汁 みりん ◎ うすあげ 人参 ひじき 赤こんにやく 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 削り節 ◎ ぶた肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒
8 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ごはん ○ りっちゃんの元気サラダ	9 ① 飲用牛乳 コッペパン ◎ コッペパン ◎ 星わかめの炒め煮 △ きなこクリーム	10 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ごはん ○ 小松菜のごま炒め	11 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ マーボーなす ごはん ○ 焼きしゅうまい	12 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 骨ごとカレイのゆずだれ ごはん ● ぶた肉の昆布煮 ◎ みそ汁
◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カール ケチャップ カレー 塩 こしょう ○ ホルム 人参 きゅうり ホルム トマト 糸昆布 油 塩 酢 淡しょうゆ 砂糖	◎ 中華麺 ぶた肉 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ ◎ とり肉 人参 玉ねぎ 星わかめ 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう △ きなこクリーム	◎ ぶた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぶ ◎ とり肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖	◎ ぶた肉 豆腐 人参 青ねぎ なす 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トバツヤ でんぶ ○ しゅうまい	◎ きれいなライ 油 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん ◎ ぶた肉 人参 糸昆布 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 ◎ 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 信州みそ 削り節
15 敬老の日 万博記念献立 「EXPO 2025 大阪・関西万博」 の開催を記念した献立です。万博が 大阪で開催 されるのは今回が2回目 です。 1回目の1970年に流行り始めた ファーストフードにちな んで、ハンバーガー (セルフサンド)を 作って食べましょう!	16 万博記念献立 ① 飲用牛乳 バーガーパン ○ 煮込みハンバーグ スライスチーズ ◎ オニオンスープ △ パーカーパン	17 ① 飲用牛乳 豆腐めし ◎ 焼きししゃも ◎ ぶた汁 アルファ化米	18 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ いわしのかば焼き風 ごはん ◎ じゃがいものそぼろ煮 △ 味付けのり	19 食育献立 山梨県 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ ブルコギ ごはん ◎ ほうとう
◎ ハンバーガー ウスターソース ケチャップ △ スライスチーズ ◎ とり肉 じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 けんちん汁 塩 こしょう 淡しょうゆ	◎ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 みりん 酒 淡しょうゆ 濃しょうゆ ◎ ししゃも ◎ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ	◎ いわし でんぶ 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶ ◎ とりひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 でんぶ △ 味付けのり	◎ ぶた肉 玉ねぎ 人参 にら にんにく 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう ◎ うどん とり肉 うすあげ 人参 かぼちゃ 青ねぎ キャベツ 煮干し 濃しょうゆ 信州みそ	
22 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ごはん ○ フライピーズ	23 秋分の日 	24 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ さわらのねぎしょうゆかけ ごはん ● 人参とこんにやくのきんぴら ◎ みそ汁	25 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ キーマカレー ごはん ○ 切干大根の中華サラダ ☆ ぶどうゼリー	26 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ 春巻き ごはん ● 三色ナムル ◎ 韓国風豆乳スープ
◎ ぶた肉 ちくわ うすら卵 人参 カラシ菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぶ 塩 こしょう ○ 大豆 でんぶ 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん		◎ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぶ ● 系こんにやく 人参 ごま油 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 白ごま ◎ 豆腐 かぼちゃ 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	◎ ぶたひき肉 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ なす 三度豆 油 ガラムマサラ ケチャップ カール 塩 こしょう カール ○ ささみ油漬け 切干大根 人参 キャベツ 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ ぶどうゼリー	◎ 春巻き 油 ● 小松菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 ◎ ぶた肉 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ しょうが にんにく 豆乳 中華スープ 濃しょうゆ 信州みそ ごま油 油 トバツヤ
29 ① 飲用牛乳 ごはん ◎ ガバオライス ごはん ◎ タイピーエン	30 ① 飲用牛乳 アップルパン ◎ 夏野菜のトマトクリームパスタ アップルパン ◎ キャベツと人参のソテー	9月は防災月間 もしもの時のために食品を 備えておきましょう 大正12年9月1日に10万人以上の死者、 行方不明者をだした関東大震災が発生し ました。その大惨事を忘れないため、9月1 日を防災の日として定められています。 また、9月は台風の被害が多い時期であ ることから防災月間となっています。		
◎ とり肉 とりひき肉 人参 ビーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく バジル 油 こしょう 酒 みりん 砂糖 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 春雨 うすら卵 カラシ菜 キャベツ しょうが 玉ねぎ 淡しょうゆ 塩	◎ ツツリ とり肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ スキニ パセリ にんにく けんちん汁 ケチャップ 生クリーム 粉チーズ 白ワイン スキムミルク 塩 こしょう ○ ショルダール トマト 人参 キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	● 主食になるもの エネルギー源となるごはん やもち、めん、 小麦粉、乾 パンなど。 ● 主菜になるもの 肉や魚、大豆製品、卵などのた んぱく質を多く含むおかずとなり、 保存がきくもの。 レトルト品や缶詰など。		
● 副菜になるもの ビタミンや無機質、食物 せんいの供給源となるもの。 日持ちする野菜や果物、缶詰、 乾物、インスタントみそ汁など。			● 水 生命の維持に欠かせな いもので、十分な量をとる 必要がある。飲料水+調理用水 として一人1日3リットルを目安 に備えておきましょう。	