

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	
				8/27		8/28		8/29	
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。				飲用牛乳 ごはん ◎ ぶた肉 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 しょうゆ 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		飲用牛乳 ごはん ◎ ぶた肉 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		飲用牛乳 ごはん ◎ ぶた肉 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 トリパツ ャリ 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		2		3		4		5	
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 ◎ 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 しょうゆ 淡しょうゆ 塩		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 ◎ 野菜の洋風煮 △ いちごジャム ◎ カットリイナ- 大豆 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう でんぶ ◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 トマト 塩 しょうゆ しょうゆ △ いちごジャム		飲用牛乳 ごはん ◎ さばのしょうが煮 ごはん ◎ 田舎汁 ◎ 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		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 ◎ 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 しょうゆ 砂糖 トリパツ ャリ 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 しょうゆ		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 ◎ 衣付きとり肉 油 淡しょうゆ 砂糖 ばっ果汁 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		9		10		11		12	
飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ごはん ◎ 和風ハムサラダ ☆ ヨーグルト ◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カール ケチャップ トマト 塩 しょうゆ ◎ ホルム 人参 きゅうり ホルム トマト 系かつお 系昆布 油 塩 砂糖 酢 ☆ ヨーグルト		飲用牛乳 コッペパン ◎ ラーメン コッペパン ◎ 星わかめの炒め煮 △ きなこクリーム ◎ 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 塩 しょうゆ ◎ とり肉 人参 玉ねぎ 星わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 塩 こしょう △ きなこクリーム		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 ● スパイスポテト ◎ 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 塩 濃しょうゆ 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 ● じゃがいも 油 塩 しょうゆ パプリカ ガーリック パウダー		飲用牛乳 ごはん ◎ マーボーなす ごはん ◎ 焼きしゅうまい ◎ 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 トリパツ ャリ でんぶ ◎ しゅうまい		飲用牛乳 ごはん ◎ 骨ごとカレーのゆずだれ ごはん ● ぶた肉の昆布煮 ◎ みそ汁 ◎ かれいライ 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		16 万博記念献立		17		18		19 食育献立 山梨県	
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!		飲用牛乳 バーカーパン ◎ 煮込みハンバーグ バーカーパン △ スライスチーズ ◎ オニオンスープ ◎ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぶ △ スライスチーズ ◎ とり肉 じゃがいも 人参 パプリカ 玉ねぎ 油 しょうゆ しょうゆ 塩		飲用牛乳 豆腐 ◎ さばの塩焼き アルファ化米 ◎ ぶた汁 ◎ アルファ化米 豆腐 人参 とり肉 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 ◎ さば 塩 ◎ 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		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 ◎ いわし でんぶ 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 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		飲用牛乳 ごはん ◎ プルコギ ごはん ◎ ほうとう ◎ 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 しょうゆ ◎ 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		23		24		25		26	
飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ごはん ◎ フライピーズ ◎ ぶた肉 ちくわ うすあげ 人参 しょうゆ 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 信州みそ ごま油		秋分の日		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 ◎ 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		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 ◎ ぶたひき肉 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ なす 三豆 油 ガラムマサラ ケチャップ カール 塩 しょうゆ トマト ◎ ささみ油漬 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		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 ◎ 春巻き 油 ● 小松菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ◎ 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 トリパツ ャリ	
29		30		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。 ● 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。					
飲用牛乳 ごはん ◎ ガバオライス ごはん ◎ タイピーエン ◎ 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 塩 こしょう 酒 みりん ウスターソース 砂糖 濃しょうゆ でんぶ ◎ ぶた肉 春雨 うすあげ 人参 しょうゆ 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 春雨 うすあげ 人参 しょうゆ 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 春雨 うすあげ 人参 しょうゆ 濃しょうゆ		飲用牛乳 アップルパン ◎ アップルパン アップルパン ◎ キャベツと人参のソテー ◎ ガバオライス とり肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ マスタード パプリカ にんにく カール 油 しょうゆ しょうゆ しょうゆ ◎ ぶた肉 とり肉 人参 しょうゆ 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 とり肉 人参 しょうゆ 濃しょうゆ							