



献立予定表



令和2年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】			緑の食品【ビタミン・無機質】			黄の食品【炭水化物・脂質】			熱量 (Kcal) 基準 650
			おもにからだをつくる									
1	月	カレーパン むぎちや	×							パン		
2	火	いろどりおにぎり むぎちや	×			はなやかごはんのもと				こめ		
3	水	デニッシュクリームパン いちごゼリー むぎちや	×							パン ゼリー		
4	木	わかめおにぎり デザート むぎちや	×			わかめごはんのもと				こめ ケーキ		
5	金	カレーライス ふくじんづけ レモンソーダゼリー	○	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ふくじんづけ		こめ むぎ じゃがいも	あぶら	619
8	月	ごもくチャーハン あげぎょうざ にくだんごスープ	○	ぶたにく		にんじん グリンピース	にんにく たまねぎ コーン			こめ	ごまあぶら あぶら	601
9	火	むぎごはん にくじゃが ほうれんそうのみそしる かしわもち	○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ			こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	593
10	水	マーボー豆腐うどん やさしいナムル	○	ぶたにく とうふ みそ		グリンピース	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ			こめ むぎ かたくりこ	あぶら	558
11	木	ごもくうどん だいたずとさつまいものあげに チョコプリン	○	とりにく かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ			うどん	あぶら	534
12	金	むぎごはん ふりかけ いろどり きりぼしだいこんのあまぎあえ こまつなとあぶらあげのみそしる	○	ふりかけ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく			こめ むぎ さとう	あぶら	528
15	月	チキンライス てづくりオムレツ グリーンサラダ いとこまぼこのスープ	○	とりにく	かまぼこ	にんじん グリンピース	たまねぎ			こめ	あぶら	639
16	火	ミルクパン いかのレモンソース キャベツとアスパラのサラダ コーン汁チュー	○	たまご ベーコン		ブロッコリー	きゅうり えだまめ			じゃがいも さとう	あぶら	593
17	水	にくどん キャベツのしおこんぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる	○	とりにく		ブロッコリー	たまねぎ コーン			じゃがいも	あぶら	572
18	木	スパゲティソースやきそば ポテトサラダ やさしいちゅうかスープ	○	ふたにく		ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ			スパゲティ	あぶら	542
19	金	とりにくごはんと まごわやさしい給食 きびなごからあげ もやしのいそかあえ かきたまじり	○	とりにく		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ			こめ さとう	あぶら	577
22	月	むぎごはん あじフライ きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	○	たまご とうふ		ごまつな	ねぎ			かたくりこ	あぶら	634
23	火	そぼろパン てづくりハンバーグ イタリアンサラダ マカロニスープ	○	アジフライ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん こんにゃく			こめ むぎ パンこ	あぶら	628
24	水	むぎごはん あかうおのしろしょうゆやき じゃがいもをそぼろに こまつなのみそしる ライチゼリー	○	とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ			パン パンこ	あぶら	619
25	木	ソフトフランスパン チリコンカン くきわかめのサラダ やさしいスープ あじつけこざかな	○	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが			パン マカロニ	あぶら	576
26	金	おやこどん もやしのゆかりあえ じゃがだんごじり	○	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ			こめ むぎ さとう	あぶら	634
29	月	なめしごはん さいといものにも ブロッコリーのおかかあえ キャベツのみそしる クレープ	○	とりにく		にんじん いんげん	こんにゃく			こめ むぎ さいとも さとう	あぶら	634
30	火	キャロットロールパン メンチカツ ほうれんそうとパンネのソテー ミネストローネ	○	とりにく		ブロッコリー	カリフラワー			パン パン	あぶら	633

☆材料の都合により献立が変更する場合があります☆

平均 595

保護者のみなさまへ

日頃より、学校給食へのご理解とご協力、ありがとうございます。献立の内容は、新型コロナウイルスの蔓延防止を第一に考えています。
1日～4日は、個包装されたパンやパック詰めのおにぎり、麦茶、デザートなどで、お皿への盛り付けが無いものになっています。
5日～11日は、計画していた献立より1品減らして、配膳しやすいものになっています。
このように、給食も徐々に通常献立になっていきますので、よろしく願いいたします。

