



# 献立予定表



令和2年度  
山梨市学校給食運営協議会  
中学校



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群			主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
1	月	デニッシュチョコパン なめしおにぎり 麦茶	×			なめしごはんのもと		パン こめ				
2	火	いるどりにぎり 黒パンサンド チョコプリン 麦茶	×	ホイップクリーム		はなやかごはんのもと		こめ パン プリン		通常の給食になるまで、はじめはこのような内容でお届けします。パンは袋に入っています。おにぎりは給食センターのおにぎり機で作ったものをパック詰めします。お盆とおはしは付きますので手で触れずに衛生的に食べられます。		
3	水	デニッシュミルクパン ゆかりおにぎり いちごゼリー 麦茶	×			ゆかりごはんのもと		パン こめ ゼリー				
4	木	わかめおにぎり チーズパン デザート 麦茶	×		わかめごはんのもと チーズ			こめ パン ケーキ				
5	金	カレーライス 福神漬け 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 ふくじんづけ	にんにく じゃがいも	こめ むぎ あぶら		久しぶりの給食のカレーです。カレーライスは一皿でお肉や野菜、ごはんなど、いろいろな種類の食材を食べることができて栄養たっぷりです。	813
8	月	五目チャーハン 揚げごようぎ 肉団子スープ	○	ぶたにく ぎょうぎ にくたんご とうふ		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		チャーハンとピラフのちがいがわかります。チャーハンはお肉や野菜などの具とご飯を油で炒めたもの、ピラフは生米とお肉や野菜などをバターで炒めて、炊込んだものです。	829
9	火	麦ごはん 肉じゃが ほうれんそうのみそ汁 かしわもち	○	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら		新じゃがのおいしい季節です。ホクホクとして煮物やサラダなどにしておいしく食べられます。お家でも作ってみましょう。	748
10	水	マーボー豆腐丼 野菜のナムル	○	ぶたにく とうふ みそ とりにく		グリンピース にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ だいこん	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま		豆腐がたっぷり入った栄養満点の麻婆豆腐です。ピリッとしたからさも、こまがすすみます。ナムルの野菜も残さず食べましょう。	752
11	木	五目うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 ミニはちみつパン	○	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいち	わかめ にぼし	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	うどん パン	あぶら		大豆とさつまいもの揚げ煮は、人気メニューの一つです。大豆も煮干しもカルシウムがたっぷり入っています。よくかんでしっかり食べましょう。	702
12	金	麦ごはん ふりかけ いりどり 切り干しだいこんのあまみそ 小松菜と油揚げのみそ汁	○	ふりかけ とりにく だいち さつまあげ ツナ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう さとう	あぶら ごまあぶら		いりどりの煮物は、とり肉にたけのこやごぼう、にんじん、こんにゃくなどの根菜が入った煮物です。食物繊維をたくさんとることができます。	701
15	月	チキンライス てづくりオムレツ グリーンサラダ 糸かまぼこのスープ	○	とりにく たまご ベーコン	チーズ ほうろくにゅう なまクリーム	グリンピース	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング		給食センターでつくる手作りのオムレツです。調理員さんたちは、朝早くから作業をはじめておいしく作ります。	818
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 コーンシチュー	○	いか とりにく		アスパラガス パプリカ ブロッコリー	レモン キャベツ カリフラワー たまねぎ コーン	パン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング あぶら		いかは、カラッと揚げたあと、さわやかな甘酸っぱいレモンソースとからめます。よくかんでいただきます。	826
17	水	肉丼 キャベツの塩昆布和え じゃがいもとわかめのみそ汁 スパゲティソース焼きそば	○	ぶたにく なると あぶらあげ みそ	わかめ しおこんぶ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ	さとう ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら		キャベツのおしこぶあえは、昆布のうまみとごまの風味が合わさった、さっぱりした味です。だんだん暑くなるこれからの季節にぴったりです。	765
18	木	ポテトサラダ 野菜の中華スープ こどもパン	○	ぶたにく とりにく	わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	じゃがいも マヨネーズ	あぶら マヨネーズ		今日は焼きそばの麺ではなく、スパゲティの麺で焼きそばを作りましたが、お味はどうですか？	777
19	金	とりこぼろごはん きびなごから揚げ もやしのいそか和え かきたま汁 むぎごはん	○	とりにく たまご とうふ	とりにく のり	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		生活習慣病の予防には塩分、糖分、脂質のとりすぎに子供のうちから気を付けることが大切です。バランスの良い食事に心がけましょう。【まごわやさしい】の食事はバランスよく健康的な食事になります。	716
22	月	あじフライ 切り干し大根の煮物 たまねぎのみそ汁	○	アジフライ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ はくさい	パン さとう	あぶら あぶら ごま		あじの旬は初夏から夏の、まさに今です。魚の脂は体に良いので、主菜にお肉ばかりではなく魚も取り入れましょう。	840
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	○	ぶたにく とうふ ベーコン		ブロッコリー パプリカ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー たまねぎ セロリ はくさい	パン パン マカロニ	あぶら ドレッシング		イタリアンサラダにはブロッコリーやパプリカなどの緑黄色野菜(色の濃い野菜が)たくさん入っています。緑黄色野菜は体の免疫力を高めますので、たくさん食べてほしいです。	848
24	水	むぎごはん 赤魚の白しゅう焼き じゃがいもとそぼろ煮 小松菜のみそ汁 ライチゼリー	○	あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだめ だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう かつくりこ	あぶら		「あかうお」は、「アコウダイ」という「たい」の仲間です。皮の赤い色がよるこばれるので、たいと同じように祝いの席などでよく食べられる魚です。	798
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 野菜スープ 味付け小魚	○	ぶたにく だいち ミックスビーズ ウィンナー	わかめ いわし	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい	パン マカロニ ドレッシング	あぶら		今日はカミカミ給食です。ソフトフランスパン・大豆やひよこ豆・まわかめ・小魚など、噛みごたえの食材がたっぷり入っています。	760
26	金	親子丼 もやしのゆかり和え じゃが団子汁 なめしごはん	○	とりにく かまぼこ たまご とうふとうふ みそ		にんじん グリンピース ゆかり	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら		ゆかり和えのゆかりとは、「赤じそ」のことです。赤じその赤い色素は、アントシアニンと言われ、目に良い働きがあります。	844
29	月	さいとも煮物 ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁 クレープ	○	とりにく ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	こんぶ わかめ	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく カリフラワー キャベツ	こめ むぎ さいとも さとう	あぶら ドレッシング		今日は和食の日です。ご飯は左に、みそ汁は右に、正しく置いてありますか？食べる時は食器を持ち、背筋をピンと伸ばして姿勢よく食べると、消化にも良いですよ！	813
30	火	キャロットロールパン メンチカツ ほうれんそうとペンネのソテー ミネストローネ	○	メンチカツ ウィンナー ベーコン だいち		ほうれんそう いんげん トマト	たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ	パン ペンネ あぶら	あぶら あぶら		ミネストローネには、にんにく・たまねぎ・セロリなどの香味野菜がたくさん入っています。香味野菜の香りは料理をおいしくするだけでなく、殺菌効果もあります。	818

☆材料の都合により献立が変更する場合があります☆

平均 786

### 保護者みなさまへ

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、よろしくお願いたします。

