



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	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】		食べ物 ひとくち メモ	熱量 (Kcal) 基準 650
				おもにからだをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる		
17	月	キムチチャーハン パンパンジーサラダ 肉だんごスープ ライチゼリー こどもパン	○	ぶたにく とりにく にくだんご		にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キムチ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ドレッシング	2学期スタート！暑さに負けないようにしっかり食べましょう。ピリツとしたキムチは食欲をアップする働きがあります。	712
18	火	白身魚のマリネ ナポリタン風ペンネソテー カレー風味の冬瓜スープ むぎごはん	○	ホキ ウインナー ベーコン		にんじん パセリ ピーマン トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ とうがん しめじ	さとう かたくりこ ペンネ さとう あぶら	魚をマリネにします。マリネとは、酢やレモンの入った調味料に魚や野菜などを漬け込む料理のことです。暑いときにはさっぱりとおいしいですよ！	799
19	水	豚肉のしょうが炒め わかめときゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	○	ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ こまつな にんじん	こめ むぎ さとう だいこん しめじ	豚肉にはビタミンB1がたくさん入っていて、疲労回復のビタミンともいわれています。しょうがは疲れた胃の調子を整えてくれる効果があります。豚肉の生姜焼きは疲れた体を元気にしてくれるメニューですね！	712	
20	木	チキンカツサンド コールスローサラダ ミネストローネ	○	とりにく ベーコン だいず		にんじん トマト いんげん	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ セロリ	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも あぶら	センターで手作りのチキンカツをパンにはさんで楽しく食べましょう。サラダを入れてもいいですね。手をきれいに洗ってから食べましょう。	797
21	金	むぎごはん のりふりかけ イカのチリソース 冷やし中華サラダ 中華スープ	○	いかに なると	のり	にんにく ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ	たまねぎ コーン しいたけ かたくりこ さとう ちゅうかめん ドレッシング	世界中で一番イカを食べるのは日本人のようです。それだけ日本人はイカが好きなんです。今日はチリソースにからめて、ごはんにかかるとなりました。しっかり食べましょう！	791	
24	月	ビーフピラフ ピーズサラダ ラビオリスープ ひと口ぶどうゼリー	○	ぎゅうにく ツナ ミックスピーズ		にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン エリンギ にんにく えだまめ カリフラワー だいこん しめじ キャベツ たまねぎ	こめ あぶら ドレッシング ラビオリ ゼリー	昨年好評だった「ビーフピラフ」が再登場です。牛肉は「甲州ワインビーフ」をつけています。エサにぶどうの絞りかすを与えるので、肉のキメが細かく、やわらかいのが特徴です。	780
25	火	ナン キーマカレー ポテトサラダ フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく とりにく ヨーグルト なまクリーム		ピーマン トマト にんじん みかん バイン	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり じゃがいも	さとう あぶら カレールウ マヨネーズ	人気のナンカレーです。ナンは今ではおなじみですが、インド料理です。ナンの本場インドでは、「タンドゥール」という釜の内側にはりつけて焼きます。	885
26	水	むぎごはん 塩からあげ ゴーヤチャンプルー あおさ汁 シークワサーゼリー	○	とりにく ぶたにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ゴーヤ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら あぶら ゼリー	今年度初めての「全国味めぐり給食」です。日本各地の料理を紹介します。今日は「沖縄県」の料理です。「ゴーヤ」を食べたことがありますか？給食ではゴーヤを少なめに入れるので、みなさんきつとおいしく食べられると思いますよ！	893	
27	木	あんかけ焼きそば 春巻き もやしときゅうりのナムル フルーツパン	○	ぶたにく いか なると はるまき		にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら パン	あんかけ焼きそばは、しっかり焼いためんにと野菜やお肉などがたっぷり入ったあんをかけて食べます。あんをからめておいしくいただきます。	835	
28	金	むぎごはん さばのおろしだれ ひじきとじゃがいもの煮物 チンゲンサイとあつあげのみそ汁	○	さば さつまあげ あつあげ みそ		にんじん いんげん チンゲンサイ	しょうが だいこん たまねぎ じゃがいも さとう えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	ごはんがすすむおろしだれを、今回は「さば」にかけました。甘みのあるたれと一緒に脂ののったさばをとともおいしく食べられます。	830
31	月	むぎごはん マーボーなす 春雨の中華和え 中華風コーンスープ	○	ぶたにく とりにく みそ ハム たまご		にんじん あさつき	なす たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう かたくりこ	スーパーに並ぶなすは数種類ですが、日本では180種類もあるそうです。世界では1000種類もあるといわれています。なすには「がん」を予防する働きがあるそうです。	778
									☆材料の都合により献立が変更する場合があります。☆	平均 801

ミニトマト



ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改良されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。

そうめん

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきます。



平均

801

