



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	木	さつまいものおこわ ごましお さけのさいきょう焼き こまつな和え物 おつきみ汁 十五夜給食	さけ みそ かまぼこ		こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん しめじ	こめ さつまいも さとう さとう	ごま ごまあぶら	今日は十五夜です。旬のさつまいもを炊きこんだ「おこわ」を作りました。おこわはもち米を蒸して作るの、いつも食べているごはんよりもちもちとした固めの食感が人気ですね。お月見汁の浮き身にはかわいいうさぎが隠れていますよ！	721	
2	金	きなこ揚げパン れんこんとツナの和え物 ほうとう汁 りんご 煮かつ丼 新人戦 応援メニュー	きなこ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とんかつ たまご		ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん	れんこん きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ドレッシング	山梨県の郷土料理の「ほうとう」です。たっぷりの野菜やお肉とほうとう麺を煮込み、栄養満点の体が温まる一品です。	816	
5	月	わかめときゅうりの酢の物 だいこんのみそ汁 ミニオレンジゼリー	わかめ みそ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま	ごはんの上に揚げたとんかつと卵の具をかけて、煮カツ丼にして食べましょう。スポーツの秋、今週には中学校の新人戦も控えています。食事・運動・休養の3つを意識して、元気な体を作りましょう。	911	
6	火	スパゲティミートソース レタスサラダ ポトフ ミニこどもパン	ぶたにく ウィンナー		ピーマン トマト にんじん いんげん	にんにく たまねぎ セロリ レタス きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ だいこん キャベツ	さとう めん さとう	あぶら ドレッシング	1日に必要な野菜の量は、小学校1~3年が300gで4年生以上は350g以上です。今日の給食には約200g使用されていて、1日の必要量の約2/3が入っています。	855	
7	水	むぎごはん ほっけの塩焼き きりぼしだいこんの煮物 さつまいものみそ汁 まごわやさしい給食	ほっけ さつまあげ あぶらあげ みそ	こんぶ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	甘くておいしいさつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維と、風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさん入っています。今日はおみそ汁の中に入っています。さつまいもの甘さとごまの風味がよく合いますね。	701	
8	木	リングパン マッシュチキン カラフルサラダ ABCマカロニスープ シャインマスカット 地産地消 目の 愛護デー	とりにく ウィンナー		パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ だいこん はくさい ぶどう	パン マッシュポテト パン マヨネーズ	マヨネーズ ドレッシング	ぶどうの栽培はヨーロッパが始まります。シャインマスカットは日本が品種改良によって2006年に開発した、非常に甘くて皮ごと食べられる人気のぶどうです。給食では初登場です。	838	
9	金	カレーライス キャベツとウィンナーのソテー ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく ウィンナー	チーズ スkimミルク	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	明日は「目の愛護デー」です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？色の濃い野菜やブルーベリーなどは目の健康に良い食品と言われています。	903	
12	月	わかめごはん 揚げだじょうふ ごぼうの和え物 はくさいのみそ汁 みかん	わかめ			だいこん ごぼう きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	秋から冬にかけて手軽においしい食べられる果物がみかんですね。種類は「温州(うんしゅう)みかん」と言って、代表的なものです。2個食べれば1日に必要なビタミンCを補うことができますよ。	770	
13	火	チーズパン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ		チーズ		かぼちゃコロッケ にんじん トマト いんげん		あぶら ドレッシング あぶら	食品の栄養素の中には、水に溶けだすものがあります。野菜スープのように汁物にすると、食品のおいしさや栄養がスープに溶け込み、栄養満点になります。寒い季節は、具沢山の汁物がおすすめです！	770	
14	水	むぎごはん まつかぜ焼き れんこんの炒め物 あおなのすまし汁	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ どうふ		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん こんにゃく えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	ごま あぶら	れんこんは蓮の花の茎です。れんこんは泥の中で育つため、空気を取り込むために穴が開いています。穴がたくさんあいているので、先がよく見えて「先の見通しがきく」という意味から縁起の良い食べ物と言われています。	779	
15	木	タンメン はるまき ブロッコリーのおかか和え とうにゅうプリン ミニぶどうパン	ぶたにく なると かつおぶし	はるまき	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ もやし カリフラワー	ちゅうかめん パン ほしぶどう	ごまあぶら あぶら ドレッシング	少しずつ寒くなってきて、温かい種類がおいしい季節になりました。今日は野菜たっぷりのタンメンです。麺類はするすると食べやすく、早食いになります。早食いはよく噛まずに食べ物を飲み込むため消化に悪いので、気を付けましょう。	948	
16	金	甲州地どりのおやこ丼 もやしのゆかり和え とうふのみそ汁 地産地消	とりにく たまご どうふ あぶらあげ みそ		にんじん ゆかり	たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	甲州地どりは通常の鶏の2倍以上の飼育期間をかけ、太陽の下で充分に運動させて育てた、脂肪が少なく歯ごたえの良い鶏肉です。	811	
19	月	むぎごはん ふりかけ レバーのケチャップソース ほうれんそうのごま和え おでん汁	レバー	ふりかけ		しょうが ほうれんそう もやし コーン	かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま	おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。味がよくしみて、汁までおいしくいただけます。	797	
20	火	カレーうどん だじょうふとじゃがいものりしお きりぼしだいこんの甘酢和え ヨーグルト ミニくろパン	ぶたにく あぶらあげ だじょうふ とりにく	こんぶ のり	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	うどん じゃがいも かたくりこ さとう	カレールウ あぶら ごま ごまあぶら	給食には大豆がよく出ます。それは大豆が栄養たっぷりでみなさんに食べてほしい食品だからです。豆をよくかみしめて食べると、満腹感がえられます。	876	
21	水	まいたけごはん いも煮 はくさいのしおこんぶ和え どんがら汁 ラフランスゼリー 味めぐり給食(山形)	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく たら どうふ みそ		にんじん いんげん にんじん	まいたけ えだまめ ごぼう こんにゃく はくさい きゅうり だいこん ねぎ	こめ さとう さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	今月の味めぐりは「山形県」です。旬のまいたけ・さといも・たら・洋梨などを使って、山形の郷土の味をお届けします。	700	
22	木	ソフトフランスパン 手作りオムレツ カリプロサラダ 甲州牛のビーフシチュー オレンジ 地産地消	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース カリフラワー	パン さとう	あぶら ドレッシング	「甲州牛」は黒毛和牛の中でも、品質ランクが4等級・5等級と上位に位置づけられたものです。やわらかい食感、豊かな風味と舌触りがすばらしいお肉です。	964	
23	金	むぎごはん しろみさかなのレモンだれ 五目きんぴら オクラのみそ汁	ホキ だじょうふ さつまあげ あぶらあげ どうふ みそ	わかめ	にんじん いんげん オクラ	レモン ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ネバネバした食感のオクラですが、このネバネバの正体は水に溶ける食物繊維です。またオクラは緑黄色野菜の仲間、皮膚や粘膜を丈夫してくれるので、風邪予防に効果があります。	732	
26	月	肉丼 ポテトサラダ ほうれんそうのみそ汁	ぶたにく なると どうふ みそ		さやえんどう にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく コーン きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	肉丼は赤・黄・緑の食品がバランスよく食べられるどんぶりです。食べやすいメニューですが、よく噛んで食べましょう。	865	
27	火	ハロウィンパン とりのから揚げ だいこんサラダ むらさきいもホタテジュ グレープフルーツ ハロウィン 給食	とりにく ツナ		しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ グレープフルーツ	パン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	さつまいもの中で紫色をした「紫いも」を知っていますか？鮮やかな紫色はお菓子などにもよく使われます。今日はポターージュに使用して、ハロウィン給食を彩ってくれます！	887	
28	水	あんかけ焼きそば かんてんの和え物 ちゅうかスープ はらじゆくドック(チーズ)	ぶたにく いか なると	かんてん	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	めん さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	和え物に入っている透明な食べ物は「寒天」です。寒天は海藻から作られます。低カロリーで食物繊維が豊富なので、健康食品として人気があります。	729	
29	木	むぎごはん さばのねぎみそ焼き ひじきとじゃがいもの煮物 なめこ汁 お月見ゼリー 十三夜給食	さば みそ さつまあげ どうふ みそ		にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	今日は十三夜です。今月は十五夜もあり、2回もきれいな月様を見ることができます。十三夜には団子の他にこの時期とれる「豆」や「栗」をお供える習慣があります。今日は旬のさばやきのこを取り入れました。ゼリーの中には何が入っているでしょうか？	846	
30	金	キーマカレー ブロッコリーのソテー ぶどうゼリー&ヨーグルト	ぶたにく とりにく ウィンナー	チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ コーン カリフラワー	こめ むぎ さとう	あぶら カレールウ あぶら	キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語で細切り肉やひき肉を意味します。黄色く色づいたターメリックライスにかけて食べましょう。	960	
										平均	826



地域の食材をおいしく食べて、消費拡大を！
 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外食産業の需要が低下し、「甲州牛」と「甲州地どり」の価格の低迷、流通の停滞が生じています。これらの消費拡大のため、今回学校給食に無償提供していただきます。



また、地域産業の活性化のため地域の農家でとれた「シャインマスカット」も登場！



8日 シャインマスカット