



献立予定表



令和元年度
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 | 金 | 麦ごはん さばのしょうが煮 こんさいの煮物 青菜のみそ汁 りんご | さば とりにく とうふ みそ | | にんじん いんげん こまつな | しょうが ねぎ ごぼう れんこん たけのこ こんにやく えのきたけ りんご | こめ むぎ さとう | | りんごのおいしい季節です。りんごはビタミンは少ないのですが、ペクチンというものが含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。皮をむいておくことで色が変わりますが、塩水につけると色がかわりません。 | 848 |
| 5 | 火 | さつまいもパン 大豆ととりにくの揚げ煮 ほうれん草とひじきあえ ほうとう汁 オレンジ | だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | かえりほし ひじき | ほうれんそう にんじん かぼちゃ | もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ オレンジ | パン さつまいも さとう かたくりこ ごま ドレッシング ほうとうめん さといも | あぶら | 北斗市の明野でとれた明野金時芋が入ったパンです。明野地域は日照時間が日本一です。太陽の恵みで育ったさつまいもは、甘みと粘りがありおいしいさつまいもになります。 | 980 |
| 6 | 水 | カレーピラフ ツナとブロッコリーのあえもの ABCマカロニとはくさいスープ | ぶたにく ツナ ウインナー | | にんじん ピーマン ブロッコリー にんじん | たまねぎ にんにく カリフラワー コーン はくさい たまねぎ えのきたけ | こめ さとう じゃがいも マカロニ | あぶら マヨネーズ | 寒くなると飲み残しがおおくなる牛乳ですが、成長期に大切なたんぱく質やカルシウムなどの栄養がたくさん入っています。残さず飲んでください。 | 730 |
| 7 | 木 | みそラーメン ミニパン いかのから揚げ わかめサラダ ヨーグルト いい歯の日給食 | ぶたにく みそ いか わかめ ヨーグルト | | にんじん ブロッコリー | ちゅうかめん しょうが にんにく だいこん キャベツ | パン かたくりこ さとう | あぶら あぶら | みんな大好きなみそラーメンです。給食のラーメンは具がたくさん入り、野菜もたくさん食べることが出来ます。クラスのみんまで協力して準備をし、麺がのびないうちにいただきます。 | 819 |
| 8 | 金 | 麦ごはん ホキのピリからごま焼き 五目きんぴら こまつなのみそ汁 むらさき芋チップ | ホキ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ | | いんげん にんじん こまつな | しょうが ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ しめじ | こめ むぎ さとう さとう | あぶら ごま あぶら | 11月8日は(いいは)語呂合わせで、いい歯の日です。カルシウムの多い食べ物や、歯ごたえのあるカムカムメニューをとり入れています。しっかりよくかんで食べてください。食べた歯みがきも忘れずに！ | 706 |
| 11 | 月 | ゆかりもち麦ごはん ししゃものカレー揚げ 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草としめじのみそ汁 みかん | ししゃも ぶたにく あつあげ みそ | | ゆかり いんげん にんじん ほうれんそう | | こめ もちむぎ てんぷらこ かたくりこ さとう | あぶら | 今日のゆかりご飯には、「もち麦」が入っています。もち麦のプチプチした食感を味わってください。栄養的にはお腹をきれいにしてくれる食物せんいがたくさん含まれています。 | 787 |
| 12 | 火 | らい麦パン いちごジャム てづくりオムレツ きのこペンネソテー 野菜のスープ | たまご ベーコン ウインナー とりにく | チーズ なまクリーム きゅうりゆ | | エリンギ しめじ たまねぎ にんにく だいこん はくさい | パン いちごジャム じゃがいも さとう ペンネ | あぶら | 「いただきます」は食べ物の命をいただくことに感謝、「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人に感謝。感謝する気持ちをわすれずに食事をいただきますように。 | 821 |
| 13 | 水 | 中華丼 ビーフンのあえもの とうふとわかめの中華スープ | いか ぶたにく なると ハム とうふ | | にんじん チンゲンサイ にんじん | たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ | こめ むぎ かたくりこ さとう ビーフン さとう | あぶら あぶら ごま | ぶた肉やいかやたくさんの野菜も入った中華丼は栄養まんてんです。中華丼にかかせないのが旬の白菜です。ビタミンCがおおいので風邪予防にも良いです。 | 751 |
| 14 | 木 | 味つきパン マッシュチキン レタスサラダ 豆乳スープ 乳酸菌ゼリー | とりにく ベーコン とうにゆう 乳酸菌ゼリー | パセリ レタス きゅうり カリフラワー コーン スキムミルク きゅうりゆ | | しめじ だいこん | パン パンこ マッシュポテト じゃがいも ゼリー | マヨネーズ ドレッシング バター | 今日のスープは豆乳の入ったからだが温まるスープです。ベーコンに野菜やじゃが芋も入り具だくさんで、たんぱく質やカルシウムの栄養がしっかりとれますよ。 | 824 |
| 15 | 金 | 麦ごはん まごわやさしい給食 いわしのかば焼き れんこんひじきの糸かまあえ とん汁 | いわし ツナ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ | ひじき | こまつな にんじん にんじん | れんこん たまねぎ ごぼう しめじ こんにやく ねぎ | こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも | ごま あぶら ごま ドレッシング | いわしは、日本では庶民の味としてよく食べられてきました。生臭いイメージがあるかもしれませんがとても味のいい魚で、焼き魚、刺身、揚げ物など色々な料理に使われます。今日は甘辛のかば焼きです。 | 928 |
| 18 | 月 | 肉井 もやしの磯香あえ さつまいもみそ汁 | ぶたにく なると のり あぶらあげ みそ | | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが にんにく しらたき もやし きゅうり えのきたけ ねぎ | こめ むぎ さとう さとう さつまいも | あぶら あぶら | 秋は旬のさつまいものおいしい季節です。ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪を予防したり、疲れた体を元気にしたり、食物せんいもおおくお腹の調子をよくします。 | 762 |
| 19 | 火 | あきたこまちのごはん 全国味めぐり給食 秋田 鶏肉のおかりばふう焼き ポテトサラダ(いぶりがっこいり) しよつるふう汁 りんごゼリー | とりにく みそ とうふ たら | | にんじん にんじん | しょうが きゅうり コーン いぶりがっこ ごぼう はくさい だいこん ねぎ | こめ さとう じゃがいも ゼリー | | 味めぐりは秋田県です。あきたこまち米のごはんや、秋田県の特産物や郷土料理などをとり入れています。 | 903 |
| 21 | 木 | こどもパン かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ みかん | | かぼちゃ | にんじん いんげん にんじん トマト ブロッコリー | カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく みかん | パン パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー | あぶら あぶら | みかんのおいしい季節です。ビタミンの多いみかんは、風邪の予防によく秋から冬にかけて手軽においしく食べられます。2個で一日に必要なビタミンCをとることができます。また、皮をむいたときの白いすじにも、体の血管をつよくしてくれる栄養があるそうです。 | 854 |
| 22 | 金 | 新米ごはん さけの紅葉焼き ほうれんそうのごまあえ おでん汁 | たまご さけ みそ きつまあげ ちくわ すりみボール | | にんじん ほうれんそう にんじん | えだまめ もやし だいこん こんにやく | こめ さとう さとう | マヨネーズ ごま | 11月24日(日曜日)は(いいにほんしょく)語呂合わせで「いい和食の日」です。和食の良さをみなお楽しみ。今日は梨北米の新米のいいごはんの登場です。味わって下さい。魚のさけにかけてあるソースは、秋の山の紅葉の色をイメージしてみました。 | 789 |
| 25 | 月 | 麦ごはん チンジャオロース 野菜のナムル 中華コーンスープ | ぶたにく たまご | ピーマン きわわかめ チンゲンサイ | もやし たけのこ にんにく きりぼしだいこん コーン たまねぎ あさつき | | こめ むぎ かたくりこ さとう さとう | あぶら あぶら ごま | チンジャオロースは、ぶた肉 たけのこ ピーマンなどの材料をせん切りにして炒める中華料理です。にんにくやごま油がきいてごはんがすすみます。 | 737 |
| 26 | 火 | カレーライス 福神漬け キャベツとウインナーソテー フルーツヨーグルトあえ | ぶたにく ウインナー | スキムミルク こなチーズ ヨーグルト なまクリーム | にんじん トマト | たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ キャベツ コーン カリフラワー みかん | こめ むぎ じゃがいも ゼリー | あぶら あぶら | ソテーはキャベツやもやしなどをたくさん使います。熱を加えることで野菜のかさがへりたくさん食べることができます。生の野菜よりたくさん食べられます。 | 897 |
| 27 | 水 | ミルクツイストパン ミートローフ マカロニサラダ ほうれん草とえのきたけのスープ | ぶたにく とりにく ハム | | にんじん グリンピース ブロッコリー にんじん | たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ | パン パンこ マカロニ | マヨネーズ | ミートローフは給食センターでつくります。肉の量はなんと約160gも使います。専用の機械で肉や野菜を混ぜて1つ1つ作り焼いていきます。 | 748 |
| 28 | 木 | こぎつねあし あじの天ぷら こまつなのあえもの すまし汁 スイートポテト | たまご あぶらあげ あじ かまぼこ | | にんじん こまつな にんじん | れんこん しいたけ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ | こめ さとう てんぷらこ さとう | あぶら あぶら ごま | 油揚げやれんこん、しいたけなどの具材が入ったすしご飯です。酢は体の疲れをとり、血液をきれいにしてくれる調味料です。すしご飯のほかに酢の物、サラダのドレッシング、酢豚などによく使われます。 | 832 |
| 29 | 金 | 麦ごはん ますのしおこうじ焼き 大根とさといもの煮物 なめこと白菜のみそ汁 | ます とりにく とうふ みそ | | にんじん いんげん ほうれんそう | だいこん こんにやく なめこ はくさい | こめ むぎ さといも さとう かたくりこ | あぶら | 主食はご飯、主菜は焼魚、副菜は煮物 汁は、みそ汁で今日は和食献立です。食べるとき、ご飯は左側、汁は右側におくことを忘れないようにしましょう。 | 724 |

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

秋は実りの秋です。「食欲の秋」でもあります。新米 さつまいも 里芋 大根 白菜 秋鮭 さんま きのこ りんご みかん かきなどおいしい食材がたくさん出まわる季節です。



平均 813