



# 献立予定表



平成30年度  
山梨市学校給食運営協議会  
山梨市内小学校



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 640	
		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	食べ物	ひとくち	メモ		
3月	むぎごはん すぶた チンゲンサイのちゅうかあえ もずくスープ	○	ぶたにく なると とうふ もずく	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごま あぶら		もずくは食物繊維たっぷりの海藻です。他の海藻にくっついて育つので「藻がくっつく」という言葉から「もずく」と呼ばれるようになりました。	579
4火	うめちりごはん ひややっこ なすとかぼちゃのそぼろに だいこんのみそしる グレープフルーツ	○	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ	なす グリンピース しょうが たまねぎ だいこん しめじ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら		梅には食べ物を腐りにくくしたり、細菌を寄せ付けないようにしたりする力があるので、お弁当の食材によく使われます。	671
5水	ジャージャーめん かいそうサラダ ちゅうかコーンスープ ももゼリー	○	ぶたにく みそ かいそう たまご	にんじん パプリカ あさつき	もやし しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら ドレッシング かたくりこ ゼリー		山梨県は桃の生産量が日本一です。今日は山梨県産の桃を使ったゼリーです。	644
6木	とりごぼろごはん ごもくたまごやき もやしのゆかりあえ じゃがもちだんごじる チーズ	○	とりにく あぶらあげ ごもくたまごやき とうふ チーズ	にんじん ゆかり こまつな	ごぼろ しいたけ えだまめ もやし キャベツ しめじ	こめ さとう あぶら じゃがもちだんご		じゃがもち、ゆでたじゃがいもをつぶしたら、片栗粉を良く混ぜて団子状にしたものです。汁の具材にしたり、焼いたりして食べます。	548
7金	むぎごはん さけのねぎソース キャベツのあさづけ たまねぎのみそしる	○	さけ こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん きぬさや	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま		給食センターでは、一釜約7キロのお米と麦を、三十五釜ほど炊きます。強い火力でおいしいご飯が炊けます。	573
10月	むぎごはん ふりかけ ぶたにくとキャベツのいためもの もやしのおかかあえ じゃがいものみそしる レモンソーダゼリー	○	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ピーマン にんじん わかめ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう じゃがいも ゼリー		「おかか」とは「かつお節」のことです。かつお節は日本料理に欠かせないうまみ成分「イノシン酸ナトリウム」を含み、和えものがやさしい味になります。	617
11火	ハヤシライス やさしいソテー フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく ウインナー ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ グリンピース しょうが にんにく コーン キャベツ みかん パイン ナタデココ	こめ むぎ あぶら ハヤシライス あぶら		今日は玉ねぎとトマトをたっぷり使ったハヤシライスです。	666
12水	ごまパン てりやきチキン ジャーマンポテト いとかまスープ なし	○	とりにく ベーコン かまぼこ	しょうが パセリ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん たまねぎ なし	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら		梨は日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていました。給食センターでは約400個の梨の皮むきを頑張ります！	693
13木	むぎごはん さわらのねぎみそやき こんさいのいりに かきたまじる ピオーネ	○	さわら みそ だいたい さつまあげ とうふ たまご	にんじん いんげん こまつな	ねぎ ごぼろ こんにやく ねぎ たまねぎ ピオーネ	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ		昨日に引き続き、秋の果物「ピオーネ」です。山梨市内でとれたものを使用する予定です。	587
14金	こどもパン てづくりハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ プリン	○	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ	パン パンこ デミグラスソース ドレッシング プリン		今日は小学校だけの給食なので、手作りのハンバーグを作ります。デミグラスソースをかけて食べて下さい。	650
18火	にくどん いんげんのごまあえ あおさのみそしる オレンジ	○	ぶたにく なると あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しらたき きぬさや もやし だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう さとう あぶら ごま		「あおさ」とは「のり」のことです。あおさをみそ汁に入れると、とても風味がよくなります。	584
19水	ごもくチャーハン しゅうまい コチュジャンあえ チンゲンサイのスープ アンニンどうふ	○	やきぶた しゅうまい とうふ ほたて	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ コーン だいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま アンニンどうふ		チンゲンサイのスープに、「ほたて」を入れてみました。とても良い味に仕上がります。	577
20木	しよくパン くろまめきなこクリーム てづくりオムレツ カラフルサラダ カレーふうみスープ	○	たまご ツナ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ ほうれんそう にんじん	コーン グリンピース カリフラワー きゅうり だいこん たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま ドレッシング		じゃがいも・にんじん・グリンピース・ツナなどたくさん具材を入れて、オムレツを手作りします。オムレツのカップは小さくたんで捨てましょう。	612
21金	きびごはん さんまのかばやき ごぼうのあえもの いものこじる じゅうごやデザート	○	さんま あつあげ みそ	ごぼう えだまめ コーン にんじん こまつな	ごぼう えだまめ コーン だいこん ねぎ こんにやく	こめ きび さとう かたくりこ ごま あぶら マヨネーズ さといも ゼリー		9月24日は、十五夜です。十五夜は作物の収穫時期である秋に、無事に農作物を収穫できたことへの感謝を込めて、団子やすずき、さといも、果物などをお供えます。	751
25火	ソフトフランスパン チキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ なしのゼリー	○	とりにく ベーコン ひよこめめ だいたい チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ コーン きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	パン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング あぶら ゼリー		良く噛んで食べることは、食べ物のおいしさを味わう、食べすぎの防止、虫菌の予防などたくさんさんの良い事があります。今日のはかみかみ給食です。	606
26水	むぎごはん さばのみそに きりぼしだいこんのもの ほうれんそうのすましじる バナナ	○	さば みそ あぶらあげ さつまあげ とうふ	いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ きりぼしだいこん しいたけ こんにやく えのきたけ バナナ	こめ むぎ さとう さとう あぶら		給食センターには「スチームコンベクションオープン」という機械があります。今日のさばは、オープンの鉄板で煮込みました。	653
27木	ナン キーマカレー サラダスパゲティ きのこスープ ひとくちぶどうゼリー	○	ぶたにく とりにく ベーコン	ピーマン トマト こまつな パプリカ にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ はくさい しめじ エリンギ	ナン さとう あぶら カレールウ スパゲティ ドレッシング ゼリー		きのこのスープには、えのきたけ・しめじ・エリンギが入っています。きのこは食物繊維が豊富で低カロリーなので、生活習慣病予防に役立ちます。	654
28金	むぎごはん かつおとだいたいのあまからあげ ほうれんそうとひじきのあえもの とんじる	○	かつお だいたい ひじき	ピーマン ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん しめじ こんにやく ねぎ じゃがいも	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ドレッシング(ごま)		ほうれん草やひじきには、成長に欠かせない鉄分がたっぷりです。	638
★ 献立は食材などの都合により変更する場合があります。 平均									628