



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 ちようしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる	食べ物	ひとくち	メモ		
1月	むぎごはん まつかぜやき キャベツとひじきのカレーソーテー こまつなのみそしる	とりにく ぶたにく みそ ハム あぶらあげ みそ	ひじき わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ もやし だいこん しめじ	こめ むぎ パンこ さとう	ごま あぶら	給食センターで手づくりのまつかぜやきです。カップに入れて焼きますよ！松風焼きは表面にごまを多くふるのが特徴です。	593
2火	スタミナポークどん わかめときゅうりのすのもの キムチじる ようなしゼリー	とりにく みそ とうふ	わかめ	にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ キムチ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	今日のどんぶりは、豚肉やにんにくが入っていて、たべると力がわいてきます。そしてキムチのピリツとした辛さで食欲もわきますよ！	590
3水	はちみつパン さけのようふうやき ポテトサラダ せんぎりやさいのスープ りんご	さけ かまぼこ		にんじん にんじん	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ- えのきたけ りんご	じゃがいも マヨネーズ		りんごは皮の部分に特に栄養が集まっています。つかれをとったり、病氣予防にも効果があります。むし歯予防にも役立ちます。	568
4木	むぎごはん チキンなんばん やさいのごまいため ちゅうかスープ ひじきごはん カミカミ・まごわやさしい給食	とりにく ハム なると		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ たまねぎ ねぎ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら タルタルソース あぶら ごま あぶら	チキンなんばんは、とりのからあげにあまからなタレをかけ、タルタルソースをつけていただきます。ごはんによく合います！	654
5金	ししゃものカレーあげ きりぼしだいこんのツナあえ じゃがいものみそしる	ツナ みそ	ししゃも	ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごま	「まごわやさしい」はもうおぼえましたか？全部入っているか探してみましょ。そして今日はかみこたえのある食材がたくさん使われています。よくかんでくださいね！	602
9火	むぎごはん あじのごまみそやき いなか かきたまじる	あじ みそ とりにく さつまあげ とうふ たまご	こんぶ	にんじん いんげん こまつな	だいこん こんにやく しょうが たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ パン	ごま あぶら	今日の煮物には、だいこん、こんぶ、にんじんなど、いろいろな食材が使われています。大きな釜で作るので、味がしみてとてもおいしくできます。	523
10水	キャロットロール 目のあいごデー給食 チリコンカン かぼちゃとブロッコリーのサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく たいず ミックスビーンズ とりにく	チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー こまつな	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー だいこん たまねぎ えのきたけ	マカロニ あぶら マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	10月10日は「目のあいごデー」です。今日は目によい栄養がたくさん入ったメニューです。特に色のこい野菜には目を守る働きがあります。	641
11木	ピビンバ わかめスープ みかんジュレ	ぶたにく たまご なると	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ みかん ナタデココ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ゼリー	あぶら ごま あぶら	みなさんおまちかね、給食センターではじめてのピビンバです！やさいと錦糸卵をまぜて出します。	595
12金	こどもパン しろみぎかなのレモンソース カラフルサラダ ホワイトシチュー	ホキ		ブロッコリー パプリカ	レモン カリフラワー コーン	パン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	だいぶすずしくなってきましたね。あたたかいシチューがおいしい季節になりました。やさいもたっぷりたべて、かぜなどにまけない丈夫な体をつくりましょ！	625
15月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため いとかんてんのあえもの ほうれんそうのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	いとかんてん	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	今日のサラダに入っているとうめいのたべものは何でしょう？「寒天」です。寒天は、「天草」などの海藻から作られます。	522
16火	セルフやきそばパン あじつけコッペパン ソースやきそば あげぎょうざ ちゅうかあんスープ あんこんどうふ	ぶたにく あげぎょうざ かにかまフレーク		にんじん ビーマン	キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン ちゅうかめん かたくりこ	あぶら あぶら あぶら	給食センターで、おいしい焼きそばを作りますよ！パンにはさんで食べてください。スープは、とろみをつけてさめにくしてあります。	657
17水	むぎごはん さばのしょうがに ごもくきんびら だいこんのみそしる オレンジ	さば だいず さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく だいこん しめじ ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	今日の魚は旬の「さば」です。さばやさんまなどの背の青い魚を「青魚」といいますが、青魚には、脳の働きをよくする栄養がたくさん入っています。	612
18木	こくとうパン だいずとごまかなとさつまいものあげに ひじきサラダ ほうとうじる	だいず ひじき	いわし	にんじん にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ れんこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	パン さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	大豆は「畑の肉」と言われるほど、お肉に負けないくらいの栄養がたくさん入っています。山梨県の郷土料理、「ほうとう」は汁にアレンジしました。	647
19金	あぎのいりどりごはん 十三夜給食 あじのてんぷら さといものにも とうふのすましじる おつきみだんご	あぶらあげ ちくわ あじ とりにく とうふ		いんげん こまつな	しいたけ えだまめ だいこん こんにやく えのきたけ	こめ さとう くり こもぎこ さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	10月21日は「十三夜」です。今日は一足早い十三夜給食です。十三夜には栗や枝豆をそなえることから、「栗名月」「豆名月」ともいわれます。ごはんに栗と枝豆が入っていますよ！	580
22月	ゆかりごはん あげだしとうふ ブロッコリーのおかかあえ とんじる	とうふ かつおぶし ぶたにく みそ あぶらあげ		あさつき ブロッコリー にんじん	しそ だいこん カリフラワー コーン ごぼう はくさい しめじ こんにやく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ドレッシング	ごま あぶら	豚汁はたくさんの野菜やお肉が入るので、とてもおいしく仕上がります。今日の豚汁には10種類の具が入っています。全種類探してみましょ。	547
23火	カレーライス ふくじんづけ もやしとピーマンのソーテー パイン&ゼリー	ぶたにく ベーコン	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ にんにく コーン もやし キャベツ パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら	みなさんのだいすきなカレーの登場です。大きなお釜3つで3000人分作ります。一つの釜には1000人分も入ります！	793
24水	セルフハンバーガー 丸パン れんこんいりハンバーグ ツナサラダ ポトフ りんごゼリー	ぶたにく とりにく ツナ ウインナー		ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ れんこん しょうが カリフラワー コーン だいこん たまねぎ キャベツ	パン ぼんこ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	今日のハンバーグは給食センターで手づくりします！れんこんも入っていますので、少しかりっとした食感を楽しんでください。	614
25木	ぶたすきやきどん もやしのいそかあえ きのこじる オレンジ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しらたき ねぎ もやし きゅうり なめこ えのきたけ しめじ オレンジ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	きのこはおなかのおそうじをしてくれたり、病氣を防いでくれたりするはたらきがあります！健康によいきのこをしっかりと食べましょ。	542
※東山音楽祭のため、該当する学年等には「くるパンサンドパン・やきカレーパン・牛乳」を提供します。									
26金	むぎごはん 地産地消給食 さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの さつまいものごまみそしる りんご	さけ さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく はくさい ねぎ りんご	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら あぶら ごま	今日のさつまいもは、山梨市で作られたものを使う予定です。旬のさつまいもをごまの風味をかきせたおみそ汁に入れます。おいしくいただきますよ。	565
29月	むぎごはん ほっけのしおやき にくじゃが あおなのみそしる ひとくちみかんゼリー	ほっけ ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ しらたき えだまめ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	今日の魚は「ほっけ」です。魚にはカルシウムが多く入っていますが、ほっけのカルシウムは魚の中でもトップクラスです！骨や歯を作るのを助けるビタミンDも入っているので、骨や歯のためによいですね。	591
30火	まいたけごはん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ とうにゅうじる	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ とうにゅう ぶたにく	あおのり	にんじん ほうれんそう	まいたけ えだまめ もやし コーン ごぼう しめじ はくさい	こめ さとう かたくりこ てんぷらこ さとう	あぶら あぶら ごま	今日のごはんの「まいたけ」は香りがよく、食べると体の調子よくなるといわれていて、昔は「まぼろしのきのこ」とよばれていたそうです。	550
31水	ミルクパン マーマレードチキン レタスサラダ コーンポタージュ ハロウィンデザート	とりにく		にんじん パセリ	にんにく レタス きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン マーマレードジャム	あぶら ドレッシング ホワイトルウ あぶら	ハロウィンによく飾られるおばけかぼちゃは、「ジャック・オー・ランタン」といわれます。デザートにかぼちゃのパパロアをどうぞ。	659

平均 603

食欲の秋

秋はスポーツの秋、読書の秋もありますが、食欲の秋でもありますね。栗や芋、さばやきのこなど、旬のおいしい食材が給食でも盛りだくさんに登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

