



献立予定表



平成30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 820	
			1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	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				
23	木	カレーライス	○	ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	新しい給食センターでの給食がスタートします！みなさんの大好きなカレーと、お祝いデザートをどうぞ。	879	
		ふくじん漬け										
		キャベツとウインナーのソテー		ウインナー		ピーマン	コーン キャベツ					あぶら
		お祝いデザート							パパロア			
24	金	パンキンロール	○					パン		まだまだ暑い日が続きます。元気に過ごせるように、毎食赤・緑・黄の仲間をそろえてしっかり食べましょう！	874	
		とりのから揚げ		とりにく		しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら				
		マカロニサラダ			パプリカ ブロccoli	コーン	マカロニ	ドレッシング				
		根菜スープ		ベーコン	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ		あぶら				
27	月	わかめごはん	○		わかめ			こめ むぎ	ごま	骨や歯を強くする「カルシウム」は、牛乳や乳製品以外にも、わかめなどの海草、豆腐などの大豆製品にも多く入っていますよ！	759	
		肉じゃが		ぶたにく	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら				
		れんこんの和え物		ツナ	こまつな	れんこん きゅうり		ドレッシング				
		豆腐のみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	しめじ						
28	火	黒糖パン	○					パン		コロコロやさいソテーにはズッキーニ、かぼちゃ、いんげんなどの夏野菜がたくさん入っています。夏野菜には、暑さに負けない体をつくる働きがあります。	849	
		白身魚フライ		ホキ			パンこ こむぎこ	あぶら				
		コロコロ野菜ソテー			いんげん かぼちゃ	ズッキーニ コーン		マヨネーズ				
		トマトと卵のスープ		たまご	チーズ	トマト きぬさや	だいこん たまねぎ	さとう				
29	水	オーブン	○					オレンジ		豆腐は奈良・平安時代からつくられ、庶民に広まったのは江戸時代です。今では健康食品として、広く食べられていますね。	794	
		マーボー豆腐丼		とうふ ぶたにく みそ	グリーンピース	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら				
		もやしのナムル				もやし きゅうり	さとう	あぶら				
		わかめスープ		なると	わかめ	あさつき にんじん	たまねぎ えのきたけ	ごま				
30	木	ライチゼリー	○					ゼリー		「パンネ」はマカロニの種類の一つです。形がパンの先のように見えることから、この名前がついています。	868	
		そばろパン					パン					
		ペンネソテー		ウインナー	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	ペンネ さとう	あぶら				
		グリーンサラダ				レタス きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング				
31	金	豆乳スープ	○	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しめじ えだまめ カリフラワー		バター ホワイトルウ	山梨市でいろいろな種類のぶどうをつくっていますね。今日は「巨峰」が登場します。旬のぶどうをおいしくいただきます。	706	
		ヨーグルト			ヨーグルト							
		麦ごはん					こめ むぎ					
		あじのスタミナ焼き		あじ								
31	金	大根の煮物	○	ぶたにく		いんげん にんじん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら	山梨市でいろいろな種類のぶどうをつくっていますね。今日は「巨峰」が登場します。旬のぶどうをおいしくいただきます。	706	
		冬瓜のみそ汁		みそ あぶらあげ	ほうれんそう	とうがん						
		巨峰				きよほう						
										平均	818	

給食センターの給食がはじまります！



山梨市正徳寺に完成しました。ここから山梨市の全小中学校に給食を運びます。

いよいよ8月から、給食センターの給食がはじまります。食器や食缶なども全て新しいものになります。給食の内容も、今まで同様に安全でおいしく、毎日の楽しみになるようにがんばりますので、ご協力をお願いいたします。

※献立は食材等の都合により変更することがあります。

