



献立予定表



平成30年度
山梨市学校給食運営協議会
山梨南・北中学校



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・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		
3月	むぎごはん すぶた チンゲンサイのちゅうか和え もずくスープ	○	ぶたにく なると とうふ	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	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。	790
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煮 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	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。	861
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 ぶどうパン(ちゅうがくせいのみ) ももゼリー	○	ぶたにく みそ 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 パン ほしぶどう ゼリー	あぶら ドレッシング	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。	898
6木	とりごぼろごはん ごもくたまご焼き もやしのゆかり和え 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 じゃがもちだんご	あぶら	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。	717
7金	むぎごはん さけのねぎソース キャベツのあさ漬け たまねぎのみそしる	○	さけ 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。	765
8土	ハヤシライス やさしいソテー フルーツのヨーグルト和え	○	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 バイン ナタデココ	こめ むぎ あぶら ハヤシライス あぶら	あぶら	楽しみにしていた学園祭ですね。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。	884
9日	チーズホットドック ブロッコリーとたまごのサラダ キャベツのスープ レモンソーダゼリー	○	ウインナー たまご ベーコン	ブロッコリー にんじん	きゅうり カリフラワー たまねぎ きゃべつ	パン ゼリー	マヨネーズ	今日は手作りのホットドックです。ケチャップはセルフでかけて下さい。学園祭2日目、最高の思い出を作りましょう！	944
12水	ごまパン てり焼きチキン 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	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	パン さとう じゃがいも	ごま 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！	961
13木	むぎごはん さわらのねぎみそ焼き こんさいの炒り煮 かきたまじる ピオーネ	○	さわら みそ だいず きつたまあげ 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 かたくりこ	ごま あぶら	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。	780
18火	にくどん いんげんのごま和え 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。	791
19水	ごもくチャーハン しゅうまい コチュジャン和え 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 あぶら ごま	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。	798
20木	しょくパン くろまめきなこクリーム 手作りオムレツ カラフルサラダ カレー風味スープ	○	たまご ツナ ベーコン	にんじん 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	パン じゃがいも さとう	くろまめきなこクリーム ドレッシング	じゃがいも・にんじん・グリーンピース・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。	807
21金	きびごはん さんまのかば焼き ごぼうの和え物 いものこじる 十五夜デザート	○	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	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。	998
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 だいず 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 じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら	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良いことがあります。今日はカミカミ給食です。	885
26水	むぎごはん さばのみそ煮 きりぼしだいこんの煮物 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。	855
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 スパゲティ ゼリー	あぶら カレールウ ドレッシング	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。	872
28金	むぎごはん かつおとだいずのあまから揚げ ほうれんそうとひじきの和え物 とんじる	○	かつお だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ピーマン ほうれんそう にんじん にんじん	ごぼろ だいこん しめじ こんにやく ねぎ	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。	842
★ 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									850