



# 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		食食物一口メモ	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			
1月	麦ごはん まつかぜ焼き キャベツとひじきのカレーソテー こまつなのみそ汁	とりにく ぶたにく みそ ハム あぶらあげ みそ			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。	795	
2火	スタミナポーク丼 わかめときゅうりのすのもの キムチ汁 ようなしゼリー	ぶたにく とりにく みそ とうふ	わかめ	ピーマン にんじん 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	今日のどんぶりには、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！	794	
3水	はちみつパン さけの洋風焼き ポテトサラダ せんぎり野菜のスープ 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 パン	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、病気予防にも効果があります。むし歯予防にも役立ちます。	781	
4木	麦ごはん チキンなんぼん やさしいごま炒め ちゅうかスープ	とりにく ハム		チンゲンサイ	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	チキンなんぼんは、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！	871	
5金	ひじきごはん ししゃものカレー揚げ きりぼしだいこんのツナあえ じゃがいものみそ汁 むぎごはん	とりにく あぶらあげ ツナ みそ	ひじき	にんじん	えだまめ きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン	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」はもうおぼえませんか？全部入っているか探してみよう。そして今日はかみご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！	790	
9火	あじのみそやき いなかに 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。	708	
10水	キャロットロール 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	パン マカロニ あぶら マヨネーズ	あぶら	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。	837	
11木	ビビンバ 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 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ビビンバです！やさしいと錦糸卵をまぜて出します。	799	
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。やさしいもたつぷりたべて、かぜなどにまけない丈夫な体をつくりましょう！	855	
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汁	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。	700	
16火	セルフ焼きそばパン あじつけコッペパン ソース焼きそば 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 だいこん はくさい ねぎ しょうが	パン ちゅうかめん かたくりこ アンニンどうふ	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。	786	
17水	麦ごはん さばのしょうが煮 五目きんぴら だいこんのみそ汁 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	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。	817	
18木	こくどうパン 大豆と小魚とさつまいものあげ煮 ひじきサラダ ほうとう汁	だいず あぶらあげ みそ	いわし ひじき	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 ほうとうめん	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。	865	
19金	秋のいろどりごはん あじの天ぷら さといもの煮もの とうふのすまし汁 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 こむぎ 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！	781	
22月	ゆかりごはん あげだしどうふ ブロッコリーのおかかあえ とん汁	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 さといも じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング	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。全種類探してみよう。	731	
23火	カレーライス ふくじんづけ もやしとピーマンのソテー 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！	894	
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。	807	
25木	ぶたすきやき丼 もやしのいそかあえ きのこ汁 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、病気を防いでくれたりするの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う。	733	
※東山音楽祭のため、該当する学年等には「くろパンサンドパン・やきカレーパン・牛乳」を提供します。										
26金	麦ごはん さけのしおこうじ焼き きりぼしだいこんの煮もの さつまいものごまみそ汁 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。	750	
29月	むぎごはん ほっけの塩焼き 肉じゃが あおなのみそ汁 一口みかんゼリー	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、ホッケ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。	782	
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 とうにゅう汁	とりにく あぶらあげ ちくわ	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ます。昔は「まぼろしのきのこ」とよばれていたそうです。	741	
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	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。	868	

平均 795

## 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。

