



献立予定表



令和8年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校・中学校



日	曜日	献立名		赤のなかま 【主に体をつくるもとになる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるもとになる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】		食べ物	ひとくち	メモ	熱量 (kcal) 基準 小650	熱量 (kcal) 基準 中830
				たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	ビタミン・無機質 4群 その他の野菜 果物	炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 6群 油脂					
7/1	水	むぎごはん さばのみそに ひじきとじゃがいものもの ふのすましじる	○	さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが ねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう		7月1日は「富士山山開き」の日です。海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもで作る煮物食べて、富士登山の無事と安全や、暑い夏を健康に過ごせるようにお祈りするという風習があります。富士北ろく地域では、この風習が100年以上前から続いています。			613	815
2	木	ソースやきそば パンパンジーサラダ ちゅうかふうコンスープ ミニプレーンむしパン(中のみ)	○	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン ねぎ	たまねぎ キャベツ かたくりこ むしケーキ	ちゅうかめん ごま ドレッシング	あぶら	焼きそばは中国から伝わった料理だといわれています。日本に伝わったのは終戦直後で、はじめはしょうゆや塩味が中心でしたが、当時は小麦粉が高価なため、かさを増すためにキャベツを入れたところ味が薄くなり、それを味の濃いソースで味付けして広まったそうです。			525	773
3	金	ジャンバラヤ アメリカンサラダ にくだんごスープ アセロラゼリー	○	とりにく ウインナー にくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン ブロッコリー あかパプリカ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう だいこん たまねぎ	こめ さとう ポテトチップス さとう	あぶら	ジャンバラヤはカレー粉やにんにくやこしょうなどのスパイスが効いたアメリカ南部の料理です。起源はスペインのバリエアだといわれています。また、今日のサラダはアメリカの国旗をイメージしたサラダです。野菜の上にポテトチップスをかけて食べてください。パリパリとした食感を楽しみましょう。			637	830
6	月	ちゅうかどん あげぎょうざ わかめスープ	○	ぶたにく なんと ぎょうざ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほうきさい ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら	中華丼は日本で考えられた食べ方で、ごはんの上に八宝菜をのせた料理です。八宝菜の八は8種類の材料を使ったという意味ではなく、いろいろな食材を使ったという意味があります。今日は何の食材が入っているか確認してみましょう。			619	862
7	火	ほしパン マーマレードチキン たんざくサラダ たなばたスープ たなばたゼリー	○	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく ブロッコリー あかパプリカ にんじん にんじん	にんにく だいこん きパプリカ たまねぎ キャベツ	パン マーマレードジャム ドレッシング こめこまカロニ ゼリー		今日は七夕給食です。七夕は7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるしてお祈りをするお祭りです。今日の給食は七夕にちなんだメニューです。スープの中に隠れているかわいいう「お星さま」を探したり、願い事を書く「短冊」をイメージしたサラダを楽しんだりしながら、おいしくいただきますよ。			725	912
8	水	むぎごはん あじのなんばんづけ やさしいおこんぶあえ けんちんじる	○	あじ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	あじはイノシン酸やアミノ酸などのうまみ成分が豊富で、とても味が良いことからその名がついたといわれています。今日のあじには甘酸っぱい南蛮ソースがかかっているため、さわやかな酸味で食欲がアップします。夏の暑さに負けないう、残さずいただきますよ。			569	744
9	木	スパゲティミートソース フレンチサラダ チキンとやさいのスープ れいとうみかん	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ビーマン ブロッコリー にんじん	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり カリフラワー えだまめ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ みかん	スパゲティ さとう ドレッシング	あぶら	トマトは生でもおいしく食べられますが、トマト煮込みやスープなどの料理、ケチャップやソースなどの調味料にも使われる野菜です。一年間で食べられる量は、野菜の中で世界1位と言われるほど、世界中で親しまれています。			639	745
10	金	まめこもくごはん ししやものいそべあげ いとかまとやさいのあえもの とうがんのすましじる	○	だいず あぶらあげ いとかまぼこ とりにく なんと	ぎゅうにゅう ししやも あおのり	いんげん にんじん にんじん	ぶなしめじ キャベツ きゅうり もやし しょうが しいたけ とうがん	こめ さとう かたくりこ こめこんぶらこ ドレッシング	あぶら	毎月「かみかみ給食」があるのを知っていましたか？食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりと、よいことがたくさんあります。健康のためにもしっかりとよくかんで食べる習慣を身につけましょう。			621	815
13	月	むぎごはん わふうハンバーグ いなか こまつなのみそしる	○	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ごまつな えのきたけ ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ しそ しょうが だいこん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら	今日は和食です。食器の位置を確認してみましょう。ご飯の食器は左、味噌汁の食器は右に置いてあります。食べる時は食器を持って、背筋をのばして食べましょう。			612	786
14	火	こめこパン ポテトのピザやき だいこんサラダ とうにゅうのクリームスープ ミルク(ココア)	○	ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン パセリ だいこん きゅうり きパプリカ にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	たまねぎ コーン じゃがいも さとう ドレッシング あぶら ホワイトルウ ミルク	パン じゃがいも さとう ドレッシング あぶら ホワイトルウ ミルク		豆乳は大豆を水で浸してすりつぶし、煮詰めた汁をこして作られています。豆乳には、たんぱく質や鉄が豊富に含まれています。また、今日はお楽しみミルクがあります。牛乳の口にミルクを差込み、ストローでよくかき混ぜてから飲みましょう。			672	894
15	水	なつやすみカレー カラフルサラダ かきごおりアイス	○	ぶたにく チーズ スキムミルク	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー あかパプリカ カリフラワー きゅうり きパプリカ	しょうが にんにく なす たまねぎ カリフラワー きゅうり きパプリカ	こめ むぎ あぶら カレールウ ドレッシング かきごおりアイス	あぶら	今日は、かぼちゃやトマト、なすなどの夏野菜がたっぷり入った夏野菜カレーです。また、デザートにアイスが登場します。栄養たっぷりのカレーをしっかり食べた後、アイスで涼しくなりましょう！			599	790
16	木	にくわかめうどん やさしいのかきあげ キャベツのおかかあえ れいとうパイ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	わかめ にんじん	にんじん ほうれんそう パイナップル	だいこん しいたけ ねぎ やさしいのかきあげ キャベツ もやし パイナップル	うどん さとう		パイナップルは、2つの言葉を組み合わせた名前です。見た目が「松ぼっくり」に似ていることから、英語で松を意味する「パイ」&「りんご」のように甘くて美味しい「アップル」の2つの言葉が合体して、「パイナップル」と呼ばれるようになりました。形や味の特徴がそのまま名前になっていて、おもしろいですね。			568	713
17	金	むぎごはん ますのこうみやり きりぼしだいこんのピリからいため あつあげとかぼちゃのみそしる	○	ます ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ にんにく きりぼしだいこん もやし ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	ごま ごまあぶら あぶら	さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。おいしい時期は、6月から9月ごろで夏野菜の一つです。また、さやいんげんは成長するのがとても早く、1年で3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれています。			597	782
21	火	ビタパン とりにくのサルサソース ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	○	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト ビーマン みずな にんじん	にんにく たまねぎ コン きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ オレンジ	ビタパン かたくりこ さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶら オリブオイル あぶら	ビタパンは、中東から地中海沿岸に伝わる伝統的な薄焼きパンです。高温で一気に焼き上げることで生地が風船のように膨らみ、中に空洞ができます。その形から別名「ポケットパン」とも呼ばれています。中を開いて、お肉やポテトサラダをはさんで食べてみましょう。			759	862
22	水	ごもくチャーハン ジャンボしゅうまい とうふとやさいのスープ いちごゼリー	○	やきぶた ぶたにく とりにく とうふ なんと	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ グリンピース しいたけ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら ゼリー(いちご)	あぶら	給食センターにあるハンバーグを作る機械を使って、しゅうまいを手作りします。中国では、食事と食事の間の少しお腹が空いたときに食べる食べ物のことを点心といい、しゅうまいも点心の代表的な料理の一つです。			575	744



献立予定表



8/27	木	むぎごはん とりにくのみそやき いとかんてんサラダ ワインきのこのすましじる	○	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン ほうれんそう	こめ むぎ さとう さとう おつゆふ		いよいよ2学期がはじまりました。少しずつ生活リズムを取り戻すために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしていきましょう。	528	705
28	金	キーマカレー キャベツとウインナーのソテー フルーツ&ゼリー	○	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン トマト ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ みかん	こめ むぎ さとう さとう ナタデココ ゼリー(レモン)	あぶら カレールウ あぶら	ナタデココはフィリピン発祥の食品です。ココナツジュースをナタ菌という乳酸菌で発酵させたものです。独特の食感が人気となり、平成初期に日本でも流行しました。	692	917
31	月	むぎごはん いかのごまだれがけ なすとかぼちゃのそぼろに なめこのみそしる	○	いか みそ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな	こめ むぎ さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	8月31日は「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから、「野菜の日」です。今日のかぼちゃやなす、枝豆などの夏野菜をたっぷり使ったメニューです。ビタミン豊富な夏野菜を食べる夏の疲れを吹き飛ばしましょう。	591	775

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。

平 均

基準値

619 804
650 830

簡単朝ご飯レシピを紹介します！

夏休み、おうちの人と一緒に、または自分で朝ごはんを作ってみてはいかがでしょうか。
簡単レシピが載っています。昼食や夕食のおかずにも活用できるメニューもあります！

○ホームページアドレス
<https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/schoollunch/asagohan21sum.html>
山梨県教育庁保健体育課 > 保健給食担当 > 学校給食・食育に関すること > 食育ライブラリー > 簡単朝ごはんレシピ

○検索エンジン キーワード

山梨県 食育 朝ごはんレシピ



食育ライブラリー (QRコード)

