



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	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	無糖質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・珍穀	脂質 6群 油脂						
主食・主菜・副菜・しる物		1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう											
1	火	さけわかめおにぎり きりぼしだいこんのピリからいため すいとんじる プレーンヨーグルト	ぶたにく とりにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし にんにく ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう すいとん	あぶら ごまあぶら	9月1日は「防災の日」です。給食センターでは、災害時に備えて、おにぎりを握る機械が備えてあります。学校で防災訓練を実施するように、給食センターでも年に1回、この機械を使用するようにしています。	590	808			
2	水	ホイコーローどん もやしときゅうりのナムル もずくのスープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ビーマン きょうりゅう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きょうりゅう えのきたけ ねぎ コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「ナムル」は韓国の伝統的な家庭料理の一つで、野菜や山菜などを茹でたり炒めたりした後ごま油や塩などで和えたものの総称です。韓国語で和え物を意味し、ドビソンの具材や日常のおかずとして親しまれています。	533	715			
3	木	むぎごはん トンテキ こまつなのにびたし だいこんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ		小松菜はアブラナ科の野菜の一種です。江戸時代から栽培されてきた野菜です。東京の小松川地区が発祥で、くせがなく様々な料理に使えます。小松川地区の地名から名前がつけられました。	568	737			
4	金	くどうハン しろみずかなのチリソースかけ ひやしちゅうかうサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ さつまいもチップス	ホキ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ きょうりゅう もやし たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	ホキは、オーストラリア南部やニュージーランド近海に生息する深海魚です。くせがなく淡白な味わいで、骨が少ないため、白身魚のフライやフィッシュバーガー、練り物の原料として世界中で広く利用されています。	590	792			
7	月	むぎごはん アジフライ (ソース) いなか とうふとねぎのみそしる	アジ とりにく さつまあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん ごまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん しょうが ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	土の中に育つ部分(根や茎など)を食べる野菜を「根菜」と言います。体を温め、腸内環境を整える食物繊維やビタミンが多く含まれています。今日の煮物には、にんじん・大根を使っています。よくかんで食べましょう。	602	760			
8	火	フオカツチャ バジルチキン サラダスパゲティ ミネストローネ シャインマスカット	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト いんげん	バジル にんにく レモンかじゅう コーン にんにく セロリ たまねぎ ★シャインマスカット	パン スライス じゃがいも あぶら	オリーブオイル ドレッシング	シャインマスカットは上品な甘さと、皮が薄く皮ごと食べられるのが特徴で、国内ではもちろん、海外でも人気のあるぶどうです。今日は、山梨市でとれたシャインマスカットです。味わっていただきましょう。	600	787			
9	水	むぎごはん ふりかけ ほっけのいそやき ぶたにくとだいこんのもの おじゃかもちだんじる	ほっけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	いんげん にんじん ごまつな	だいこん こんにやく ねぎ えのきたけ はくさい	さとう おじゃかもち	あぶら	和食とは、ごはんを中心にして、肉や魚、野菜、海藻類、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。明治時代に日本人が発見した「うま味」を生かした料理であることも特徴のひとつです。みそ汁は煮干しでだしをとり、うま味たっぷりに仕上げられています。	531	690			
10	木	カレーうどん ちくわのいそべあげ キャベツのおかかあえ フルーツあんぱん	ぶたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり くわがめ	にんじん ごまつな あおのり	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし パインアップル みかん	うどん カレーうどん あぶら ドレッシング	あんぱん	キャベツは、古代ローマ時代から食べられてきた歴史の古い野菜です。洋食が広まってきた明治時代から食べられるようになりました。キャベツにはビタミンCやUが豊富に含まれています。ビタミンUは、胃の消化を助ける効果があることから、胃薬にも使われています。	716	869			
11	金	マーボーどん チョレギサラダ はるさめスープ	ぶたにく とうふ みそ わかめ のり	ぎゅうにゅう にんじん にら	しょうが ★にんにく たまねぎ ねぎ グリンピース きょうりゅう レタス	はくさい えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	マーボーうどんは中華料理の一つでひき肉と赤唐辛子と豆腐などを炒め、豆腐を加えスープで煮てとろみをつけた料理です。給食では辛さを控えて作ります。	573	748			
14	月	むぎごはん いわしのかりかりフライ にくじゃが ワインきのこのみそしる	いわしのかりかりフライ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく ★ワインきのこ はくさい ねぎ だいこん	はくさい えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	じゃがいもはナス科に属しナスとトマトと同じ仲間です。エネルギーは低くビタミンCは多く含まれており、加熱しても壊れないのが特徴です。	627	827			
15	火	まるパン ハンバーグ キャベツのサラダ マカロニスープ れいとうパイ	ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きょうりゅう コーン たまねぎ パインアップル	かたくりこ マカロニ	ドレッシング		今日は人気メニューのひとつである手作りハンバーグです。たくさんのお肉と玉ねぎを使って作ります。暑さに負けないようしっかり食べて元気に過ごしましょう。	557	717			
16	水	ジャンバラヤ ツナサラダ ふうふうかきたまスープ シークワサーゼリー	とりにく ウィンナー ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ビーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きょうりゅう たまねぎ セロリ はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング		シークワサーには、疲労回復を促すクエン酸や、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。香り成分のリモネンはリラックス効果があるそうです。	480	632			
17	木	ジャージャーめん とうふサラダ (いっしょようどドレッシング) みかんパバロア	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きょうりゅう もやし	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら		豆腐は、煮た大豆の搾り汁(豆乳)を「にがり」などの凝固剤で固めた加工食品です。良質な植物性たんぱく質や、イソフラボン、カルシウムを豊富に含みます。汁割にサラダ・パッパから出した豆腐の順にも、ドレッシングをかけて食べて下さい。	631	752			
18	金	むぎごはん ますのおしこじやき なすとかぼちゃのそぼろに ぐださんじる	ます とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん ごまつな	なす しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん こんにやく ぶなしめじ	かたくりこ さとう あぶら	こめ むぎ ごま ごまあぶら		なすがおいしい季節です。暑い時になすなどの夏野菜を食べると、体を冷やしてくれます。今日は夏野菜のなすとかぼちゃをそぼろ煮にしました。今しか味わえない旬のおいしさを味わいましょう。	552	756			
24	木	ハヤシライス ベーコンとやさいのソテー オレンジ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう トマト にんじん ビーマン	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが エリンギ ★にんにく コーン キャベツ もやし オレンジ	こめ むぎ あぶら ハヤシライス あぶら			ピーマンの原産地は中南米の熱帯地方で、トウガラシの仲間です。品種改良が進み日本の気候に合い、かつ苦みや青臭さの少ない中型で肉厚の品種が開発され日本でたくさん食べられるようになりました。	587	781			
25	金	さつまいもごはん さんまのかばやき もやしのいそかあえ かまぼこのすましじる おつきみデザート	さんま とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり ごまつな にんじん	もやし きょうりゅう	こめ さつまいも さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		9月25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・すすき・さといも・果物などを供えます。	662	742			
28	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため くわがめあえもの はくさいのみそしる	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう くわがめ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きょうりゅう もやし はくさい ねぎ だいこん えのきたけ	さとう ドレッシング	あぶら		きゅうりやきゅうりなどの中芯(茎)の部分で、コリコリとした独特の食感と豊富な食物繊維が特徴です。低カロリーで、おやつとしても親しまれています。他、細く切った酢の物、炒め物・煮物にするのもおすすめです。	519	676			
29	火	ミルクパン チリコンカン ポテトサラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	ぶたにく 合いびき肉 ミックスビーフステーキ とりにく	ぎゅうにゅう トマト にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン きょうりゅう だいこん キャベツ グレープフルーツ	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	あぶら マヨネーズ		チリコンカンはひき肉・玉ねぎ・トマト・インゲン豆や大豆をチリパウダーなどのスパイスと一緒にじっくり煮込んだアメリカ南部のテキサス州発祥の郷土料理です。学校給食では辛さを控え食べて食べやすく作ります。	589	768			
30	水	げんまいごはん いかのからあげ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	いか さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いんげん にんじん ごまつな	しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ ぶなしめじ	こめ げんまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		今日は「かみかみ給食」です。玄米は、収穫したお米のモミの部分(皮)だけを取り除いたものです。少し少ないですが、いっしょの白米よりも、食物繊維やビタミンB1など栄養がたっぷりです。よくかんで、食べましょう。	542	695			

* 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

582 750

650 830