



# 献立予定表



令和3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 830
			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	火	セルフチキンバーガー (パン) チキンカツ 一食用ソース マカロニサラダ トマトスープ オレンジ	○	とりにく	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり たまねぎ だいこん セロリ にんにく オレンジ	パン こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ あぶら	チキンカツは鶏のむね肉で作ります。脂が少ないお肉なので暑い日でもさっぱりと食べられますよ。今日はパンにはさんで食べるので、給食の前にはしっかり石けんで手を洗いましょう。	856
4	金	野菜ごはん ししゃものごま揚げ れんこんの和え物 根菜のみそ汁 カミカミ豆	○	とりにく あぶらあげ ししゃも かまぼこ だいず えんどうまめ	きわかめ にんじん	しいたけ れんこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ	あぶら ごま あぶら ドレッシング	6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。むし歯予防には「よくかむ」ことも大切です。今日はきわかめやししゃも、れんこん、根菜、まめなどかみごたえのある食材が多く使われています。よくかんで食べましょう。	834
7	月	麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め 春雨の中華和え わかめスープ	○	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ キムチ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	キムチは韓国で食べられている漬物です。食物繊維やビタミンが多く含まれていて、おなかの調子を良くしたり疲れをとってくれたり、肌をきれいにしたります効果があります。	759
8	火	ツイストパン 白身魚のレモンソース カラフルソテー 肉団子スープ 青梅ゼリー	○	タイ	ブロッコリー にんじん ごまつな	レモン カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう かたくりこ	あぶら あぶら	今日は「真鯛」という魚です。コロナの影響で外食が減り、魚が売れなくなってしまったそうです。そこで生産者の方たちが魚をプレゼントしてくれました。みなさんがこの魚を食べることで生産者の方たちを応援することができます。おいしくいただきますよ！	738
9	水	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え きのこ汁	○	ちくわ あぶらあげ とりにく	にんじん	えだまめ しょうが キャベツ もやし きゅうり しめじ えのき なめこ ねぎ	こめ さとう さとう	あぶら ごま	今日のみそ汁には3種類のきのこが入っています。きのこには食物繊維が多く含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれるはたらきがあります。	761
10	木	味付きコッペパン チリコンカン ごぼうサラダ いとかまスープ さくらんぼ	○	ぶたにく だいず ミョウダン ツナ かまぼこ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン セロリ えのきたけ だいこん キャベツ さくらんぼ	パン マカロニ	あぶら ごま マヨネーズ	今日はデザートにさくらんぼが登場します。山梨市の岩手地区はさくらんぼの生産が盛んです。さくらんぼ狩りができる農園も多くありますよ。農家さんが大切に育ててきた旬のおいしいさくらんぼを味わっていただきましょう。	778
11	金	カレーライス もやしとピーマンのソテー はちみつパン(リンゴ&ヨーグルト)	○	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく もやし カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	カレーはひとつのお皿で赤・黄・緑ぜんぶの食材が使われているので、いっぺんにいろいろな栄養をとることができます。	891
14	月	麦ごはん いかのから揚げ変わりだれ 糸寒天の和え物 中華卵スープ	○	いか	にんじん	ねぎ にんにく きゅうり キャベツ だいこん はくさい ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	いかは世界中にたくさん種類があります。日本の近くの海だけでも140種類いるそうです。今日のいかは「アカイカ」という種類で、6月~8月が旬のいかです。	768
15	火	ミルクパン 手作りオムレツ サウザンサラダ コンソメスープ 乳酸菌ゼリー	○	たまご ツナ	にんじん グリンピース ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん	コーン カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	ドレッシング	オムレツは給食センターで手作りしています。全員分を作ると、卵を約2600個分も使いますよ！卵のほかにもいろいろな食材が入っているので、見た目カラフルです。	729
16	水	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ 豚肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁	○	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	あおりのり にんじん いんげん	だいこん こんにやく えのきたけ	こめ むぎ てんぷらこ かたくりこ	あぶら あぶら	今日はじゃがいもを使った料理がたくさん登場します。じゃがいもはポテトサラダや肉じゃが、マッシュポテトなどいろいろな料理に变身します。今日はお味噌汁にたっぷり入っています。	762
17	木	ジャージャー麺 海藻サラダ フルーツ杏仁 ミニ子どもパン	○	ぶたにく みそ	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ みかん バイナップル	さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	「ジャージャー麺」は中国から伝わった料理です。「ジャージャー」は肉みそのことです。上手に麺にからめて食べてください。	922
18	金	麦ごはん あじの梅マヨ焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	○	あじ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	あさつき にんじん いんげん かぼちゃ ごまつな	うめ ごぼう こんにやく しめじ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ ごまあぶら	梅は春に花を咲かせ6月に青い実をつけます。梅は生で食べることはなく、梅干しやジャムなどにして食べます。今日はねり梅をマヨネーズとあわせて、あじのにせて焼きます。	788
21	月	麦ごはん トンテキ あいませ あおさ汁 メロンゼリー	○	ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	しょうが にんにく だいこん れんこん しいたけ こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	ごま	全国味めぐり給食第20回目は三重県の料理です。「トンテキ」は三重県四日市の名物です。ウスターソースを使った濃い色のたれが特徴です。また、「あいませ」は酢のきいた煮物のような料理で、さっぱりと食べることができます。	868
22	火	黒糖パン にらまんじゅう 冷やし中華風サラダ チンゲンサイのスープ	○	にらまんじゅう たまご	にんじん	きゅうり もやし だいこん たまねぎ	パン	ごまあぶら ドレッシング	夏が近づくと冷やし中華が食べたくなりますね。給食では冷やし中華をアレンジして、サラダとして出します。ドレッシングをかけてどうぞ！	765
23	水	麦ごはん ふりかけ 鮭のチャンチャン炒め ブロッコリーのおかか和え 豆腐の澄まし汁	○	さけ みそ かつおぶし とうふ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねぎ カリフラワー コーン えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	バター ドレッシング	鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を味噌バター味で焼いた北海道の漁師町の名物料理です。「手軽に・ささっと」という意味の「ちゃんちゃん」がちゃんちゃん焼きの名前のもとだそうです。	752
24	木	ハヤシライス 大根サラダ あじさいジュレ ライ麦パン	○	ぶたにく ツナ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり ナタデココ	こめ むぎ	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	6月はあじさいがきれいな花を咲かせます。デザートはそんなあじさいをイメージしています。紫のぶどうゼリーと水色のソーダゼリー、白のナタデココを和えました。	832
25	金	フイガレ(ドイツ風パン) カットフルーツ(ホネツサダ) レンズ豆のスープ グレープフルーツ	○	ぶたにく とりにく ウィンナー レンズまめ	パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり だいこん グレープフルーツ	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	東京オリンピックに向けて聖火リレーが全国を回っています。6月27日には聖火リレーが山梨市を通過する予定です。オリンピックはいろいろな国が参加するというところで、今日は山梨市とかかわりのあるドイツの給食メニューです。詳しくはおたよりをチェックしてくださいね！	861
28	月	親子丼 切干大根のツナ和え かまぼこの澄まし汁	○	とりにく たまご こうやどうふ ツナ かまぼこ	にんじん グリンピース にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	大根はそのままでももちろんおいしいですが、干すことによってうまみが増したり、長持ちしたり、栄養がアップしたりします。	768
29	火	チーズパン マッシュチキン グリーンサラダ カレー風味スープ さくらんぼゼリー	○	とりにく	パセリ ブロッコリー いんげん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ セロリ	パン マッシュポテト パンこ	マヨネーズ ドレッシング	今日のスープはカレー風味の味付けです。だんだん暑くなると食欲が落ちてきてしまいがちですが、カレー粉には食欲をアップさせる効果があります。	893
30	水	麦ごはん タイの西京焼き 肉じゃが キャベツとわかめのみそ汁	○	タイ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ	ごま あぶら	今月2回目の「真鯛」です。愛媛県の手取川でとれました。前回はフライにしてレモンソースでさっぱりといただきました。今回は西京焼きで和風の味付けです。味わって食べてください。	862

## 6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。以前よりも家で過ごす時間が増え、家族と一緒に食事をする時間も増えたと思います。普段の食生活をふり振り返り、毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

## ガンバレ！東山総体

体をつくったり、動かしたりするために食事はとても大切です。朝食を抜いたり食事内容にかたよりがあつたりすると、スタミナ切れをおこすこともあります。運動能力をアップさせるためにも、まずは食生活を見直して、力を発揮できるからだづくりをめざしましょう！



市HPでも献立表が見れるようになりました！

平均

809

