



# 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	木	ミルクパン メンチカツ カラフルサラダ 野菜スープ 青りんごゼリー	○	ぶたにく とりにく ウィンナー	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	カリフラワー きゅうり だいこん キャベツ	パン パンこ こむぎこ ゼリー	あぶら ドレッシング	カラフルサラダにはいつもパプリカが入っています。パプリカは赤・黄・オレンジをよく見かけますが、他にも紫・黒・茶色・白などの珍しい色もあるんですよ。ピーマンのような苦みはないので、おいしく食べられますよ！	823	
2	金	なめし たいの和風マリネ いんげんのごま和え じゃがいものみそ汁	○	たい あぶらあげ みそ	いんげん にんじん わかめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	いんげんは、17世紀に「隠元」というお坊さんによって中国から日本に伝えられたため、この名がつけました。いんげんは成長が早く、年に3回収穫できるため、「三度豆」という呼び名もあります。	814	
5	月	ブルコギ丼 かいそうサラダ はるさめスープ	○	ぶたにく なと	にんじん パプリカ なら かいそうミックス さやえんどう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし はくさい えのきたけ コーン	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ブルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。醤油ベースの甘辛い味付けでご飯が進みますね。今日は豚肉で作っていますが、本場は牛肉で、野菜の他に春雨も入ります。	788	
6	火	星パン☆ チキンナゲット サラダスパゲティー トマトと卵のスープ 七夕3色星ゼリー	○	チキンナゲット たまご	ブロッコリー にんじん チーズ	コーン トマト オクラ だいこん たまねぎ	パン スパゲティー かたくりこ さとう ゼリー(とうにゅう・なつみかん・メロン)	ドレッシング	明日は七夕です。今日は一日早い七夕給食、いろんなところに星が入った給食です。スープに入っている星は、オクラという夏野菜です。お家で育てている人もいますか？オクラの特徴であるネバネバは、胃の粘膜を守る働きがあります。	769	
7	水	麦ごはん かんぱちのこうじ焼き カレーきんぴら かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	○	かんぱち だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん かぼちゃ あさつき	ごぼう こんにゃく えのきたけ たまねぎ れいとうみかん	こめ むぎ さとう	あぶら	かぼちゃはビタミンA・C・Eが豊富で、野菜の中でも栄養価が高い優れたものです。みなさんがよく食べたり、畑で見かけるものは西洋かぼちゃといって、表面が滑らかです。一方日本かぼちゃは、表面がデコボコしていて色も黒く、最近あまり見かけなくなりました。	784	
8	木	こどもパン イカリングフライ ポテトサラダ ミートボールスープ ひとくちぶどうゼリー	○	イカ ミートボール	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	暑い季節、食欲が落ちてくると栄養バランスも崩れがちです。麺類などの炭水化物だけで食事を済ませてしまう人はいませんか。ミートボールスープのように、汁物にたんぱく質や野菜をたくさん入れて食べると、栄養満点ですね。	870	
9	金	麦ごはん ふりかけ とりにくのみそ焼き きゅうりのあまじ漬け とうふのすまし汁	○	とりにく とうふ	みそ にんじん パプリカ にんじん ほうれんそう	ふりかけ しょうが きゅうり カリフラワー	こめ むぎ さとう	きゅうりの語源は「黄」に「瓜」と書いて「黄瓜」です。大きくなると黄色になるものを、私たちは未熟なうちに食べています。夏は漬物にしたり、生でみそを付けて食べたりしますが、今日は、暑い季節にぴったりの甘酢漬けです。	723		
12	月	わかめごはん たら柠檬たれ 青菜のじゅうねん和え こづゆ	○	わかめ たら ふ	わかめ ほうれんそう にんじん にんじん いんげん	レモン もやし しらたき しいたけ きくらげ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう えごま さといも	あぶら えごま	今日の味めぐりは福島県です。「じゅうねん」とは「えごま」のことで、和え物に入っている小さな丸い粒がえごまです。また、「こづゆ」には、いんげん・しらたき・きくらげなど、汁物には珍しい食材が入っていますね。詳しくは、給食時間のお話を聞いてください。	731	
13	火	こめこ食パン 黒豆きなこクリーム さけのパン粉焼き グリーンサラダ とうがんとトマトのスープ	○	さけ ベーコン	パセリ ブロッコリー トマト いんげん	パセリ キャベツ きゅうり えだまめ にんにく セロリ たまねぎ とうがん	こめ むぎ パンこ パンこ	マヨネーズ ドレッシング あぶら	とうがんは、漢字で「冬」に「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。上手に保存すれば冬までもつことから、その名が付けました。涼しげな見た目と、さっぱりした味が夏にぴったりの食材です。今日はトマトと一緒にスープにしました。	954	
14	水	麦ごはん すぶた はるさめのちゅうか和え だいこんときわかめのスープ	○	ぶたにく くきわかめ	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	今日はカミカミ給食です。酢豚の豚肉やたけのこ、スープの茎わかめなどが噛みごたえのある食材です。歳をとっても健康な歯で、自分の力で食事をし続けることはとても大事なことです。今のうちから、しっかり噛む習慣をつけましょう。	806	
15	木	コッペパン タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツのスープ グレープフルーツ	○	とりにく ベーコン ウィンナー	ヨーグルト パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ グレープフルーツ	パン じゃがいも あぶら	あぶら	タンドリーチキンは、カレー粉などのスパイスをきかせた味付けが特徴です。夏はスパイスがきいた辛い料理が人気ですが、辛い物を食べると汗をかきます。汗をかくことで体温が下がるので夏は辛い料理が好まれるのですね。	856	
16	金	うなぎちらし丼 ごしきサラダ 一食用ドレッシング 青菜のすまし汁 富士山ゼリー	○	たまご かまぼこ とうふ	うなぎのかばやき ひじき のり にんじん にんじん ほうれんそう	きゅうり カリフラワー コーン えだまめ えのきたけ	こめ さとう ごま ドレッシング ゼリー(ソーダ)	ごま	今日はなんと給食に「うなぎ」が出ています！今日のうなぎは「温泉ウナギうなぎ」といって、山梨市の日川地区で育てられたものです。山梨県は温泉が多く、その温かい湧水を利用して養殖がおこなわれています。また、かば焼きのたれには、赤ワインを使っているのも特徴です。	843	
19	月	麦ごはん かんぱちのてり焼き にくじゃが オクラのみそ汁	○	かんぱち ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	6月から7月にかけて、たい・かんぱち・うなぎなど、日本の養殖魚をたくさん給食に出してきました。今日のかんぱちは照り焼きにしました。どれもおいしく食べる事で、養殖産産を応援できましたね。	829	
20	火	夏野菜カレー キャベツとウィンナーのソテー フルーツのヨーグルト和え	○	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ ピーマン ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ スズキニ コーン キャベツ みかん パイナップル パナナ	こめ むぎ あぶら あぶら	あぶら	今日は夏野菜カレーです。かぼちゃ・いんげん・トマト・ズッキーニの夏野菜がたくさん入っています。ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、なんとかぼちゃの仲間です。ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を食べ、元気に夏を過ごしましょう！	897	
21	水	ジャージャーめん かんてん和え物 ライチゼリー ミニくろパン	○	ぶたにく みそ ハム	にんじん かんてん にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう ゼリー パン	ごまあぶら ごまあぶら	今日で1学期が終了です。これからますます気温が上がり、熱中症などの心配とともに、みなさんの食生活も乱れがちになります。1日3度の食事を忘れずにとる事、牛乳やヨーグルトなどの乳製品も食べる事など意識してください！	789	

平均 818

見直そう！  
間食のとりかた



食べる内容を  
考えよう！



食べる量を  
考えよう！



時間を決めて  
食べよう！

## 簡単レシピで、朝食作り！

山梨県教育委員会では、ホームページで簡単にできる朝食レシピを紹介しています。「山梨県 食育 朝ごはん レシピ」で検索して下さい。

市HPからも  
献立表が  
確認できます！



山梨県 食育 朝ごはん レシピ

