



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		緑のなかま		黄色のなかま			熱量 (Kcal)	熱量 (Kcal)
			【主に体をつくるものになる食品】		【主に体の調子をととのえるものになる食品】		【主にエネルギーのもとになる食品】				
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう					
1	木	しおやきそば やさいのちゅうかあえ すいぎょうズーパ プリン	ぶたにく ハム すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ にら	もやし キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	ちゅうかめん さとう ぎょうざのかわ プリン	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	みなさんは、チンゲンサイという野菜を知っていますか？チンゲンサイは、シャキッとした食感が特徴で、炒め物やスープなどでよく食べられている鮮やかな緑色の野菜です。青を強くするカルシウムや風邪予防になるビタミンCが豊富です。今日のチンゲンサイも食感を楽しみながら食べましょう。	509	636
2	金	むぎごはん ほっけのしおやき じゃがいものそぼろに 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	にんじん ほうれんそう	えだまめ こんにやく だいこん ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ほっけは、北海道でよく食べられている体長が60cmほどの大きさの魚です。赤ちんの頃は緑色ですが、大きくなると茶色に変化します。群れで泳ぐ姿が満開の花のように見えることから、漢字では魚へんに花で「鯉(ほっけ)」と書くようになったといわれています。	546	720
5	月	シシリアンライス いっしょくようマヨネーズ ポトフ バイン&アセロラジュレ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり コーン	にんにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり コーン	さとう	あぶら マヨネーズ	シシリアンライスは、佐賀県の喫茶店で誕生した料理で、温かいごはんの上に甘辛く炒めたお肉とレタスやきゅうりなどの生野菜をのせ、仕上げにマヨネーズをかけて食べる料理です。今日の給食でも、ごはんの上にお肉、野菜、マヨネーズをかけて食べましょう。	661	860
6	火	きなこあげパン ミートボールのトマトに こめコマカロニスーパ みかん	きなこ にくだんご ミックスビーンズ ワインナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ カリフラワー だいこん えのきたけ キャベツ みかん	パン さとう こめコマカロニ	あぶら あぶら	きな粉揚げパンは、昔も今も給食で大人気のメニューです。給食センターでは、パン屋さんから届いたコッペパンを外はカリッと中はふわふわになるように丁寧に揚げています。そこに、香ばしいきな粉と砂糖をたっぷりまぶしています。大豆から作られるきな粉には、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。	662	810	
7	水	むぎごはん けいちゃん かんとんとほうれんそうのあえもの とうふのみそしる	とりにく みそ ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ	さとう さとう	ごまあぶら あぶら	けいちゃん、岐阜県で昔から食べられている有名な郷土料理です。地域や家庭によって味付けは異なるそうですが、鶏肉と野菜に特製のタレをからめて炒めた料理のことを言います。今日の給食もみそやしょうゆ、ごま油などの調味料を使用しておいしく仕上げています。	513	667
8	木	しょうゆラーメン あげぎょうざ パンパンジーサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく なた ぎょうざ とりにく	わかめ	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ゼリー(ブルーベリー)	あぶら ごま ドレッシング	2日後の10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横に回転させると、まゆ毛と目玉の形に見えることから決められました。今日のデザートはブルーベリーには、「アントシアニン」と呼ばれる成分が多く含まれています。アントシアニンには、疲れた目をすっきりさせてくれる働きがあります。	596	754	
9	金	むぎごはん ますのみそこみやき だいこんとさといものにももの ふのすましじる	和食の日給食 ます みそ ぶたにく さつまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	こめ むぎ さとう さといも さとう おつゆふ	ごま あぶら	今日は「まごわやさしい」食材を献立に取り入れた和食の日給食です。「まごわやさしい」とは、バランスのよい食事をするために積極的にとりたい食材から「文字」ずつとした言葉です。「ま」まめ、「こ」こま、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、「さ」さし、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いもを表しています。	532	702	
13	火	しんげんむしパン チキンナゲット きりぼしだいこんのツナあえ ほうとうじる	きなこ チキンナゲット ツナ ぶたにく あぶらあげ ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ	むしパンMEX くみみつ こめハタケMEX さとう きりぼしだいこん きゅうり コーン だいこん しいたけ はくさい ねぎ	あぶら あぶら ごまあぶら ほうとう	今日の蒸しパンは給食センターで手作りをした蒸しパンです。きな粉と黒みつを使って、信玄もちのような味に仕上げました。調理員さんが心をこめて一つひとつ丁寧に作ってくれた蒸しパンを感謝の気持ちを含めて、味わっていただきます。	617	705	
14	水	むぎごはん さばのしょうがに ごもきんぴら あおなのみそしる	かみかみ給食 さば だいず さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく こまつな	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	秋に旬を迎えるさばは、脂がのっていてとてもおいしく栄養も豊富です。魚の脂には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。これらの成分には、頭の働きをよくし、血液の流れをサラサラにする働きがあります。	624	833	
15	木	むぎごはん ユーリンチー チョレギサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ ミニりんごゼリー	とりにく わかめ のり なた	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ きゅうり レタス えのきたけ コーン ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま ドレッシング ゼリー(あおりんご)	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	今日は、中国料理の「油淋鶏」です。油淋鶏の「油」は揚げる、「淋」はかける。「鶏」はにわとりという意味で、揚げた鶏肉にねぎやしょうゆ、酢で作った「特製だれ」をかけた料理のことを言います。今日も給食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。	617	797	
16	金	ハムピラフ ポテトグラタン グリーンサラダ ABCトマトスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ にんにく セロリ たまねぎ	こめ ポテトグラタン さとう マカロニ あぶら	あぶら ドレッシング	にんじんのオレンジ色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAにかわり、目の健康を守ったり、風邪に負けない強い体を作ったりしてくれます。一年中食べられるにんじんですが、秋から冬にかけてが一番おいしい「旬」の時期です。旬のにんじんは、甘みが強くて栄養もたっぷりです。	639	796
19	月	ビビンバ わかめスープ フルーツあんじん	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ほうれんそう あさつき たまねぎ ぶなしめじ バナナプル おうとう	こめ むぎ さとう さとう あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら ごま	今日のビビンバの中に入っているもやしは、豆に水をあてて芽を出したところで収穫したものです。暗い場所ですくすく育つため、色は白ですが、成長する中でビタミンCなどの栄養がたくさん含まれます。シャキシャキとした歯ごたえが特徴でお肉と一緒に食べると、とても相性がいいです。大人気のビビンバで、野菜も残さずいただきます。	594	787	
20	火	セルフフィッシュバーガー いっしょくようタルタルソース ナポリタンふうペンネソー コンソメスープ オレンジ	ホキフライ ワインナー ベーコン オレンジ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト だいこん はくさい えのきたけ オレンジ	パン パンこ さとう ペンネマカロニ	あぶら オリブオイル	今日の魚のフライに使われている魚は「ホキ」です。ホキはニュージーランドやオーストラリアなどの冷たくて深い海に住んでいる魚です。体長は1メートルほどあり、しっぽに向かって細長くなっている、少し変わった姿をしています。味はくせがなく、あっさりとして、身が柔らかいのが特徴です。今日は油で揚げたホキフライを、パンにはさみ、お好みでタルタルソースをかけて食べましょう。	612	788	
21	水	ちゅうかどん しゅうまい ちゅうかふうコーンスーパ	ぶたにく かまぼこ しゅうまい たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ はくさい たまねぎ コーン ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら	中華丼は、野菜やお肉、ウズラの卵などの具材を炒めてとろろをつけ、ご飯にかけた料理です。実は、中国ではなく日本で生まれた料理で、中華料理店のまかないとしてご飯に八宝菜をのせたのが始まりといわれています。とろろがあることで冷めにくく、ご飯と具材がよくからんで美味しく食べられます。	604	827	
22	木	ごもくうどん だいずとじゃがいものりしお いとかまぼこやさいのあえもの ミニこくとうむしパン(中のみ)	ぶたにく あぶらあげ だいず いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり きなプリカ	うどん じゃがいも かたくりこ さとう むしケーキ	あぶら	大豆は古くから栽培されてきた作物で、私たちの生活に欠かせない食べ物です。日本では昔から、しょうゆやみそ、納豆など、さまざまな姿に姿身して食卓を支えてきました。今日のマーボー豆腐に使われている豆腐も、大豆から作られています。大豆をすりつぶして絞った「豆乳」に、にがりを加えて固めることで、なめらかな豆腐が出来上がります。	487	703	
23	金	あきのいちどりごはん とりにくのみそやき こまつなのごまあえ とうふとわかめのすましじる だいふく	十三夜給食 あぶらあげ とりにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ	こめ さつまいも さとう さとう さとう	あぶら ごま	10月23日は十三夜です。十三夜は十五夜に次ぐ月が美しい日のことです。昔は片方の月しか見ないことを「片見月」と呼び、両方の月(両見月)を見るのが、縁起が良いとされていました。今日の給食では、旬のさつまいもときのこの彩りご飯のほか、お月見柄のかまぼこが入ったすまし汁、お楽しみデザートが出ます。	607	781	
26	月	むぎごはん すきやきに だいこんのゆかりあえ なめこじる	ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ はくさい ねぎ しらす だいこん キャベツ ゆかり なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	すき焼きは、お肉や野菜を甘辛いタレでじっくり煮込んだ、日本の代表的なごちそう料理です。すき焼きという名前は、昔、農作業で使う鋤という道具を鉄板のかわりにして、お肉や野菜を焼いていたことが始まりだといわれています。野菜や豆腐もたっぷり入って栄養満点なので、しっかり食べてお腹も心も温まりましょう。	501	663
27	火	カレーライス キャベツとワインナーのソー フルーツヨーグルト	ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし キャベツ みかん おうとう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	今日のデザートは、みかんや黄桃をヨーグルトと和えたフルーツヨーグルトです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌という良い菌を加えて作られます。この乳酸菌には、お腹の中をきれいにして、調子を整えてくれる働きがあります。	661	870
28	水	むぎごはん かいサーモンのぶどうソース ブロッコリーのおかあえ ワインきのこのみそしる ぶどうゼリー	市制21周年給食 ★かいサーモン かつおぶし あぶらあげ ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あさつき ブロッコリー にんじん	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ゼリー(ぶどう)	あぶら	今日の給食は市制21周年お祝い給食です。今日の給食には市内の養殖場で育った甲斐サマーモンや山梨市の特産品のぶどう酢、ワインきのこ、乙女味噌、有機栽培で育てたにんにくなどを使用しています。また、県内産のぶどうジャムを使用したぶどうゼリーも登場します。	691	870	
29	木	マーボーラーメン にたまご かいそうサラダ スイートポテト	ぶたにく とうふ みそ たまご わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	秋の味覚を代表するさつまいもは、甘くて美味しいだけでなく、お腹や体にうれしい栄養がたくさん入っています。特に多いのが、お腹の中をきれいにしてお掃除してくれる食物繊維です。また、かぜ予防や肌の健康に役立つビタミンCもたっぷり含まれています。さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	673	785	
30	金	チョコクルクルパン ミートローフ むらさきキャベツのサラダ かぼちゃのチャウダー	ハロウィン給食 ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ パセリ	パン しょうが にんにく たまねぎ グリンピース コーン カリフラワー キャベツ むらさきキャベツ たまねぎ	かたくりこ ドレッシング ポタージュ	明日10月31日は、ハロウィンです。もともとは外国のお祝いで、秋の収穫に感謝し、悪いおばけを追い払う日でした。今では日本でも、色々なキャラクターやおばけに仮装をして楽しむ行事として親しまれています。今日の給食は、かぼちゃのチャウダーなどハロウィンにちなんだ献立になっています。	698	894	

* 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。