8月 9月

献 立 予 定 表

令和3年度
山梨市学校給食運営協議会
山梨北中学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
		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			
26	木	五目チャーハン	○	やきぶた		にんじん	ねぎ たまねぎ コーン	こめ	あぶら	久しぶりの給食は中華メニューでスタートです。まだまだ暑いので熱中症にならないように給食をしっかり食べて予防しましょう。	752
		パンパンジーサラダ		とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング		
		水ぎょうざスープ		すいぎょうざ なると	わかめ		たまねぎ キャベツ えのきたけ		ごまあぶら		
		すいかゼリー						ゼリー			
27	金	夏野菜カレー	○					こめ むぎ		2学期も山梨市全部の学校給食が始まりました。夏の疲れはありませんか？夏野菜がたっぷり入ったカレーは、体の元気を取り戻してくれます。どんな夏野菜が入っているかさがしてみましょう。	898
		ツナサラダ		ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが		ルウ あぶら		
		パイン＆ヨーグルト		ツナ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
					ヨーグルト なまクリーム		パイン ナタデココ	ゼリー(ソーダ)			
30	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		チンジャオロースーは中国から伝わった料理です。「チンジャオロースー」の「チンジャオ」はピーマン、「ロースー」は肉の細切りという意味です。	725
		チンジャオロースー		ぶたにく		ピーマン	にんにく しょうが たけのこ もやし	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
		春雨とわかめの酢のもの		かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら		
		中華風コーンスープ		たまご		チンゲンサイ	たまねぎ コーン	かたくりこ			
31	火	パンプキンロールパン	○					パン		今日の8/31は「野菜の日」です。「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから野菜をたっぷり使ったメニューです。野菜のことをもっと知ったり、もっと食べましょうという日です。	811
		カンパチのマリネ		カンパチ		パプリカ パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
		コールスローサラダ				にんじん	コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		夏野菜のスープ		とりにく		トマト オクラ	たまねぎ とうがん				
9月1	水	鮭わかめおにぎり 防災の日給食	○	さけ	わかめ			こめ	あぶら	9月1日は防災の日です。給食センターでは災害等で停電になった時でも、ごはんだけは炊ける設備になっていて、おにぎり形成機も備わっています。	722
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
		白玉とんじる		ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	しらたま さといも			
		ヨーグルト			ヨーグルト						
2	木	ガパオライス パラリンピック応援メニュー	○					こめ むぎ		明日はいよいよ山梨市出身の鈴木徹さんがパラリンピックで高跳びに出場します。デザートは五輪の色をイメージしました。	902
				ぶたにく		にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら		
		フォーのスープ		とりにく		にんじん こまつな	えのきたけ にんにく しょうが はくさい ねぎ	フォー	ごまあぶら		
		カラフルタピオカアンニン					みかん	あんにんどうふ タピオカ			
3	金	あんかけ焼きそば	○					ちゅうかめん		もやしは外の土の畑ではなく、室内の暗いところで育てます。大豆や緑豆などの豆を発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。ちなみにこのもやしを漢字で書くと「萌やし」。若い芽がぐんぐん伸びていくという意味です。	760
				ぶたにく いか なると		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ はくさい しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
		揚げぎょうざ		ぎょうざ					あぶら		
		レタスともやしの中華サラダ					レタス きゅうり もやし コーン		ごま		
		一食用ドレッシング							ドレッシング		
6	月	もち麦菜めしごはん カミカミ給食	○			だいこんば ひろしまな きょうな	えだまめ	こめ もちむぎ		今日はカミカミ給食です。もち麦やいわし、ごぼうなど、かみごたえのある食材を多く取り入れています。よくかんで食べることは体全体の健康につながります。	785
		小いわしのから揚げ			いわしのからあげ				あぶら		
		カレー金平		だいず さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
		キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ キャベツ				
7	火	セルフサラダサンド(パン)	○					パン		パンにツナポテトサラダをはさんでおいしく食べましょう。スープにはアルファベットの形のマカロニが入っています。どんな文字が入っているか探してみるのも楽しいですね。	845
		ツナポテトサラダ		ツナ		にんじん	コーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
		ほうれんそうオムレツ		たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ	さとう			
		ABCトマトスープ		とりにく		トマト いんげん	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	あぶら		
8	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		今日の魚は「カンパチ」です。水産業支援事業で、給食に何回か登場しています。カンパチは「間八」と書きます。上から見ると模様が漢字の「八」に見えるからだそうです。	732
		カンパチのおろしだれ		カンパチ			しょうが だいこん たまねぎ	さとう かたくりこ			
		野菜のごま炒め		ぶたにく		いんげん	たけのこ キャベツ もやし		ごま ごまあぶら あぶら		
		じゃがいものみそしる		みそ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも			
9	木	ジャンバラヤ	○	ぶたにく ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ 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入っています。暑い季節は香辛料などで味付けすると食欲が進みます。	793
		イタリアンサラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		
		コーンスープ			ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ コーン		ルウ あぶら		
		オレンジ					オレンジ				
10	金	こどもパン	○					パン		今日のサラダには「もち麦」が入っています。モチモチ・プチプチした食感がおいしいですよ。食物繊維が多いので腸の調子を整えてくれます。	805
		てりやきチキン		とりにく			しょうが	さとう			
		もち麦入りひじきサラダ			ひじき	にんじん	れんこん きゅうり コーン	もちむぎ	ドレッシング		
		ポトフ		ウィンナー		いんげん にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも			
13	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		よく揚げ物とせん切りキャベツがセットで出されます。これには理由があります。揚げ物は油が多いので胃腸に負担がかかりやすいですが、キャベツを食べることにより胃腸を保護し、消化・吸収の助けもしてくれます。キャベツを先に食べた方が効果があります。	833
		アジフライ		アジフライ					あぶら		
		一食用ソース									
		千切りキャベツ					キャベツ				
		豚肉と大根のにもの		ぶたにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		
		小松菜のみそ汁		あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ しめじ				
14	火	そぼろパン 地産地消給食	○					パン		今日は東山梨地区でとれたシャインマスカットです！シャインマスカットは皮ごと食べられて手軽・甘いけれど後味がスッキリしている・1粒が大きくて食べごたえがある・香りがよい などの理由から大人気です。	794
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ			
		もやしとブロッコリーのソテー				ブロッコリー にんじん	コーン もやし		あぶら		
		千切り野菜のスープ		かまぼこ			たまねぎ セロリ えのき キャベツ				
		ぶどう(シャインマスカット)					ぶどう				
15	水	ゆかりじゃこごはん	○		ちりめんぼし		しそ	こめ むぎ	ごま	ひややっこの「やっこ」とは、江戸時代、大名行列の先頭をやりなどを持って歩く奴(やっこ)さんからきています。奴さんたちの着物には四角い模様が描かれていました。そこから、食材を四角く切ることを「奴に切る」と言うようになり、豆腐のことを「奴(やっこ)」と呼ぶようになりました。	849
		冷ややっこ		とうふ							
		一食用しょうゆ									
		なすとかぼちゃのそぼろ煮		とりにく		かぼちゃ グリンピース	なす しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら		
		だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん				
16	木	キーマカレー	○					こめ むぎ		ナタデココはココナッツミルクをナタ菌という微生物で発酵させた東南アジアの伝統的な発酵食品です。食感を楽しむことが出来る素材として人気です。	967
				ぶたにく とりにく	チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ルウ あぶら		
		キャベツとウインナーのソテー		ウィンナー			コーン キャベツ		あぶら		
		ぶどうゼリー＆ナタデココ					ナタデココ	ゼリー(ぶどう・ライチ)			
17	金	食パン	○					パン		切り干し大根は大根を千切りにして干し、長く保存できるように工夫した日本の伝統的な食材です。煮物以外にもサラダや炒め物でもおいしいです。	840
		ブルーベリージャム						ジャム			
		マッシュチキン		とりにく		パセリ		パンこ マッシュポテト	マヨネーズ		
		切り干し大根サラダ		ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		ミネストローネ		ベーコン だいず		トマト いんげん	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
21	火	秋のいろどりごはん 十五夜給食	○	とりにく		にんじん	しいたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら	今日は十五夜です。十五夜はいもがとれる時期なので「いも名月」とも呼ばれています。さつまいもを入れた秋らしいごはん、満月をイメージしたお月見団子汁、十五夜ゼリーなどで季節を感じてもらいたいです。	870
		サーモンのごまみそマヨやき		サーモン みそ			えだまめ		ごま マヨネーズ		
		もやしのいそかあえ			のり		もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		お月見だんごじる		とうふ	もずく	こまつな	しめじ	じゃがいもとかぼちゃのだんご			
		十五夜ゼリー						ゼリー(ブルーベリー・みかん)			
22	水	ジャージャーめん	○					ちゅうかめん		ジャージャーめんは、中国から伝わった料理です。甘辛い肉みそをかけて食べます。暑くて食欲がないときでも、食べやすいです。	928
				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
		春巻き		はるまき					あぶら		
		チョレギサラダ			わかめ のり	にんじん	きゅうり レタス		ごま ドレッシング		
24	金	麦ごはん	○					こめ むぎ		豚肉は日本で一番食べられているお肉です。豚肉には筋肉など体をつくる働きのたんぱく質や、食べものが体の中でエネルギーに変わるのを助ける働きをするビタミンB_1が多く入っています。	813
		豚肉のしょうがいため		ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
		ごぼうのあえもの		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ		
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ		かぼちゃ いんげん	えのきたけ たまねぎ				
27	月	野沢菜チャーハン	○	ぶたにく たまご		にんじん のざわなづけ	ねぎ	こめ	あぶら	今月の味めぐりは「長野県」です。長野県の特産物の野沢菜や、寒天を使ったり、郷土料理の「さんぞく焼」も出ます。くわしくはおたよりを見てくださいね！	852
		山賊焼 味めぐり給食：長野		とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ	あぶら		
		白菜の塩こんぶあえ			しおこんぶ		はくさい きゅうり		ごま ごまあぶら		
		糸かんてんスープ		とうふ	わかめ かんてん		たまねぎ えのきたけ		ごま		
28	火	セルフフィッシュバーガー(パン)	○					パン		水産業支援事業として、「タイのフライ」の登場です。ハンバーガーにしておいしくいただきましょう！ペンネソテーにはちょっぴりなすが入っています。なすが苦手な人も、これなら食べられると思いますよ！	850
		タイのフライ		タイ				パンこ	あぶら		
		一食用タルタルソース							タルタルソース		
		なす入りペンネソテー		ぶたにく		トマト	なす たまねぎ にんにく	ペンネ さとう	あぶら		
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん				
		なしゼリー						ゼリー			
29	水	ハヤシライス	○					こめ むぎ		洋食の定番でもあるハヤシライスですが、実は日本で生まれた料理です。ハヤシライスを考えた、医者の「早矢仕有的(はやしゆうてき)」さんからとった名前なのだそうです。	841
				ぶたにく		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ		ルウ あぶら		
		コーンと小松菜のソテー				こまつな	にんにく コーン もやし		あぶら		
		みかんババロア			ぎゅうにゅう		みかん	ババロアミックス			
30	木	麦ごはん まごわやさしい給食	○					こめ むぎ		さんまは、秋の代表的な旬の食材です。近年はサンマの採れる量が激減しており、高価な魚になっています。	899
		さんまのかば焼き		さんま				さとう かたくりこ	ごま あぶら		
		切り干し大根の煮物		あぶらあげ さつまあげ	くきわかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら		
		さつまいものみそしる		みそ		こまつな	ねぎ はくさい しめじ	さつまいも			
									平 均		828

＊献立は材料等の都合により変更する場合があります。

☆市ホームページでも献立表を見ることができます。給食の写真も載っていますので、ぜひ検索してみてください☆