



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	金	はちみつパン チリコンカン イタリアンサラダ キャベツときのこのスープ グレープフルーツ	ぶたにく だいず ミックスビーンズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パン	あぶら	チリコンカンはアメリカの定番料理です。牛肉で作ることが多いですが、給食では豚肉を使っています。また、隠し味に、コーヒーやチョコレートを入れることもあるそうです。食べるときにチーズをかけたり、クラッカーを砕いて入れたり、パンにつけたり、食べ方もいろいろ楽しめます。	757	
4	月	麦ごはん ほっけの塩焼き 豚肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁	ほっけ ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ	さとう	あぶら	ほっけの旬は7月～12月と長いですが、秋が一番おいしいと言われています。秋は産卵前で、脂がのっているからです。日本で一番ほっけがとれるところは北海道で、なんと国内でとれるほっけの99%が北海道でとれたものだそうです。	726
5	火	ソースかつ丼 干切りキャベツ 具だくさん汁 黒ごまプリン	とりにく あつあげ		キャベツ	ごぼう こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	今月の味めぐりは「福井県」です。海の幸もたくさんとれる県ですが、今日はご当地グルメのソースかつ丼や、福井県の家庭料理に欠かせない油揚げ(厚揚げ)などができます。くわしくはお便りを見てくださいね！そして、明日は新人戦ですね。みなさんが全力を出せるよう、応援しています！	905	
6	水	塩焼きそば だいこんナムル 白菜と肉団子のスープ ミニドーナツ	ぶたにく かまぼこ にくだんご		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり しめじ はくさい	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	塩焼きそばはシンプルでさっぱりとした味つけなので、するする食べられますね。日本各地でもご当地グルメとして食べられていて、北海道北見市や石川県小松市の塩焼きそばが有名です。	693	
7	木	こどもパン ポテトグラタン とりささみのサラダ ミネストローネ	ウィンナー とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも	ルウ あぶら ドレッシング あぶら	今年度初登場のポテトグラタンです。肌寒くなるこの季節にぴったりですね。給食センターで手作りのじゃがいもたっぷりのグラタン、味わって食べてください。	822	
8	金	カレーライス かぼちゃと枝豆のサラダ ブルーベリーヨーグルト和え	ぶたにく スチームミルク チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ きゅうり コーン ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも	ルウ あぶら マヨネーズ	10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目とまゆげのように見えることから決まった日です。かぼちゃやにんじん、ブルーベリーなど、目に良いとされるビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物がたくさん入っていますよ。	996		
11	月	中華おこわ 揚げしゅうまい 青菜のじゃこ炒め 春雨スープ かみかみ給食	やきぶた あぶらあげ しゅうまい ちりめんぼし なると	くきわかめ にんじん にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ もやし はくさい えのきたけ コーン ねぎ	こめ もちこめ さとう はるさめ ぶどうグミ	ごまあぶら あぶら ごま あぶら	今月は中華のかみかみ給食です。おこわには茎わかめやたけのこなど、かみかみのある食材が入っています。さらにもち米も入っているので、いつものごはんよりももちもち感があります。ほかにしゅうまいを揚げたり、炒め物にじゃこを入れたり、かみかみのあるメニューにしました。よくかんで食べましょう。	756		
12	火	キャラットロール カラフルオムレツ キャベツサラダ 根菜スープ オレンジ	たまご ツナ ウィンナー	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム パプリカ にんじん いんげん	コーン キャベツ きゅうり カリフラワー ごぼう だいこん たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	根菜類とは、おもに根っこや地下の茎の部分を食べる野菜のことです。今日のスープには、ごぼう・にんじん・だいこんの3種類の根菜類が入っています。ちなみに、玉ねぎも入っていますが、玉ねぎは根ではなく葉の部分を食べる野菜なので、葉菜類のなかまです。	733		
13	水	麦ごはん さばの香味焼き じゃがいもとひじきの煮物 ワインきのこのみそ汁	さば さつまあげ あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく はくさい ワインきのこ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	ごま あぶら	「まごわやさしい」給食は、毎月1回取り入れています。「まごわやさしい」がそれぞれどの食材の頭文字か、わかってきたでしょうか？考えながら食べてみてください。	806	
14	木	マーボー豆腐丼 ビーフンの和え物 チンゲンサイの中華スープ	ぶたにく とうふ みそ ハム とりにく なると	グリーンピース にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり もやし だいこん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ ビーフン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにして、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。	811		
15	金	きなこ揚げパン 大豆とわかめの和え物 ほうとう汁 ひとくちゼリー	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん はくさい ねぎ	パン さとう ごま ドレッシング	あぶら	ほうとうは山梨県の郷土料理です。山梨県は山地が多く、あまり米作りができませんでした。そこで、お米の代わりとして小麦粉から作るほうとうをよく食べていたそうです。具だくさんなので、栄養満点・うま味もたっぷりです。	764		
18	月	まいたけごはん 揚げ出し豆腐 白菜のゆかり和え さつまいもごまみそ汁 お月見クレープ	かまぼこ あぶらあげ あげだし豆腐 みそ	にんじん あさつき しそ こまつな	まいたけ えだまめ だいこん はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	十三夜は、十五夜の次に美しい月がみられる日です。豆や栗がとれる時期であることから、「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。今日は豆・豆製品を多く取り入れています。いくつあるかな？食べながら探してみてください。	785		
19	火	そぼろパン さけのパン粉焼き レタスサラダ ブラウンシチュー	さけ	パセリ	しょうが にんにく レタス きゅうり カリフラワー	パン パンこ	あぶら マヨネーズ ドレッシング	鮭の旬は9月から11月です。今がちょうどおいしい時期ですね。鮭は川の上流で生まれ、川を下って海で過します。そして、自分が生まれた川に産卵のために戻ってくるのです。ちなみに鮭は、日本で一番多く食べられている魚だそうですよ。	910		
20	水	麦ごはん 松風焼き 五目きんぴら かきたま汁	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ だいず たまご とうふ		たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく ほうれんそう えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	ごま ごまあぶら	松風焼きは、材料をまぜ、みそなどで味つけし、表面にごまをふって焼いて作ります。表面にしかごまをふっていないので、「裏がない正直な人になりますように」との願いを込め、お正月に食べるところもあります。	812		
21	木	ミルクパン 鶏肉のチーズ焼き キャベツとコーンのソテー マカロニスープ	とりにく ベーコン	チーズ パセリ ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン たまねぎ セロリ	パン あぶら マカロニ	あぶら	カルシウムは、みなさんの成長に欠かせないものです。カルシウムをしっかりとるために、給食では毎日牛乳がでています。しかし、それだけでは足りないため、ほかの食品からもとる必要があります。今日は鶏肉にチーズをのせて、カルシウムをプラスしました。	791		
22	金	ピビンバ わかめスープ フルーツ杏仁	ぶたにく たまご なると とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ みかん パイナップル	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	久しぶりのピビンバです。ピビンバは赤・黄・緑の食品をバランスよく食べることができます。赤は体をつくる、黄色は体のエネルギーになる、緑は体の調子を整える食べ物です。どの食品が何色かわかりますか？気になる人は、栄養士の先生に聞いてみてね。	830		
25	月	肉丼 ブロッコリーのおかか和え 青菜の澄まし汁	ぶたにく かつおぶし こうや豆腐	にんじん いんげん ブロッコリー こまつな	しらたき たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー コーン だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング	豚肉は、体をつくるものになるタンパク質だけでなく、ビタミンBも多く含んでいます。ビタミンBは、疲れをとってくれるはたらきがあります。しっかり食べて、疲れた体を回復してあげましょう。	810		
26	火	タンメン ぎょうざフライ 野菜の中華和え りんご (中)ミニこどもパン	ぶたにく なると ぎょうざ		たまねぎ もやし キャベツ にんにく にんじん チンゲンサイ だいこん きゅうり りんご	ちゅうかめん あぶら	あぶら ごま ごまあぶら	りんごがおいしい季節になってきましたね。りんごの食べごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。	857		
27	水	麦ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のピリ辛炒め 白菜のみそ汁	ぶり ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	しょうが きりぼしだいこん もやし にんにく	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	切り干し大根は、煮ものやあえものにするのが多いですが、今日は炒めものになりました。トウバンジャンを入れてピリ辛にしています。食欲をそそる味つけで、ごはんによく合います。	811		
28	木	キムチチャーハン 茎わかめの和え物 中華風卵スープ ぶどうヨーグルト	ぶたにく たまご	くきわかめ あさつき	たまねぎ キムチ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん しいたけ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	おみそ汁などに入っているわかめは葉の部分、くきわかめは名前のおりき部分です。食物せんいを多く含んでいて、おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。	718		
29	金	ハロウィンパン チキンのトマトソース 紫芋のポテトサラダ ハロウィンスープ ミニチョコレート	とりにく かまぼこ	トマト にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン えだまめ たまねぎ キャベツ	パン クッキー(いちご) さとう じゃがいも むらさきいも	あぶら マヨネーズ	ハロウィンのもとも、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃでつくるランタン、「ジャック・オー・ランタン」は有名ですね。子どもたちは「トリック・オア・トリート！(お菓子をくれないといたずらするぞ！)」と言いつつ近所をまわり、お菓子をもらいます。給食でもハロウィン気分を味わってください！	907		
* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。											
平均										810	