



献立予定表



令和2年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		熱量 (Kcal) 基準 650	
				おもにからだをつくる	おもにからだの ちょうしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる		食べ物		ひとくち
17	月	キムチチャーハン パンパンジーサラダ にくだんごスープ ライチゼリー	○	ぶたにく とりにく にくだんご	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キムチ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ドレッシング	ゼリー	2学期スタート！暑さに負けないようにしっかり食べ ましょう。ピリッとしたキムチは食欲をアップする働き があります。	525
18	火	こどもパン しろみさかなのマリネ ナポリタンふうペンネソー カレーふうみのとうがスープ	○	ホキ ウインナー ベーコン	にんじん パセリ ピーマン トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ とうがん しめじ	さとう かたくりこ ペンネ さとう	あぶら あぶら	魚をマリネにします。マリネとは、酢やレモンの入っ た調味料に魚や野菜などを漬け込む料理のこと です。暑いときにはさっぱりとおいしいですよ！	642
19	水	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため わかめときゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	○	ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ こまつな にんじん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	豚肉にはビタミンB1がたくさん入っていて、疲労回復のビタ ミンともいわれています。しょうがは疲れた胃の調子を整え てくれる効果があります。豚肉の生姜焼きは疲れた体を元 気にしてくれるメニューですね！	551	
20	木	チキンカツサンド コールスローサラダ ミネストローネ	○	とりにく ベーコン だいず	にんじん トマト いんげん	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ セロリ	パン パンこ こむぎこ ドレッシング	あぶら あぶら	センターで手作りのチキンカツをパンにはさんで楽しく食べましょ う。サラダを入れてもいいですね。手をきれいに洗ってから食べましょ う。	650
21	金	むぎごはん のりふりかけ イカのチリソース ひやしちゅうかサラダ ちゅうかスープ	○	のり いか なると	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ きゅうり もやし たまねぎ コーン しいたけ	かたくりこ さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	世界中で一番イカを食べるのは日本人のようです。 それだけ日本人はイカが好きなんです。今日はチリソ ースにからめて、ごはんに合うおかずになりました。しっかり食 べましょう！	581
24	月	ビーフピラフ <small>地産地消給食</small> ビーフピラフ ラビオリスープ ひとくちぶどうゼリー	○	ぎゅうにく ツナ ミックスビーンズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン エリンギ にんにく えだまめ カリフラワー だいこん しめじ キャベツ たまねぎ	こめ あぶら ドレッシング	あぶら ラビオリ ゼリー	昨年好評だった「ビーフピラフ」が再登場です。牛肉は「甲州 ワインビーフ」をつけています。エサにぶどうの絞りかすを 与えるので、肉のキメが細かく、やわらかいのが特徴です。	588
25	火	ナン キーマカレー ポテトサラダ フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく とりにく ヨーグルト なまクリーム	ピーマン トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり みかん バイン	ナン さとう じゃがいも	あぶら カレールウ マヨネーズ	人気のナンカレーです。ナンは今ではおなじみですが、イン ド料理です。ナンの本場インドでは、「タンドール」という釜 の内側にはりつけて焼きます。	724
26	水	むぎごはん <small>全国味めぐり給食(沖縄県)</small> しおからあげ ゴーヤチャンプルー あおさじる シークワサーゼリー	○	とりにく ぶたにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ あおさり	にんじん ゴーヤ	しょうが にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら あぶら ゼリー	あぶら あぶら	今年度初めての「全国味めぐり給食」です。日本各地の料 理を紹介します。今日は「沖縄県」の料理です。「ゴーヤ」を 食べたことがありますか？給食ではゴーヤを少なめに入れ るので、みなさんきつとおいしく食べられると思いますよ！	688
27	木	あんかけやきそば はるまき もやしときゅうりのナムル	○	ぶたにく いか なると はるまき	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	あぶら あぶら	あんかけ焼きそばは、しっかり焼いためん野菜や お肉などがたっぷり入ったあんをかけて食べます。 あんをからめておいしくいただきます。	631
28	金	むぎごはん さばのおろしだれ ひじきとじゃがいものにも チンゲンサイとあつあげのみそしる	○	さば さつまあげ ひじき あつあげ みそ	にんじん いんげん チンゲンサイ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら	ごはんがすすむおろしだれを、今回は「さば」にかけました。 甘みのあるたれと一緒に脂ののったさばをとてもおいしく食 べられます。	626
31	月	むぎごはん マーボーなす はるさめのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	○	ぶたにく とりにく みそ ハム たまご	にんじん あさつき	なす たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	スーパーに並ぶなすは数種類ですが、日本では180種類 もあるそうです。世界では1000種類もあるといわれていま す。なすには「がん」を予防する働きがあるそうです。	605
☆材料の都合により献立が変更する場合があります。☆									平均	619

ミニトマト



ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改
良されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べ
て、甘味が強く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養
を多く含んでいます。

そうめん

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番で
すが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、おか
ずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。

