



# 献立予定表



令和2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<br>(Kcal)<br>基準<br>830 |
|----|----|---|----------------------|--|------------------|------------------------|--|-----------|------------------------|-------------------|---|---------------------------|
|    |    |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                   | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜<br>果物     | 5群<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖                        | 6群<br>油脂  |                        |                   |   |                           |
| 1  | 月  | デニッシュチョコパン<br>なめしおにぎり<br>麦茶                           | ×                    |  |                  | なめしごはんのもと              |  |           | パン<br>こめ               |                   |   |                           |
| 2  | 火  | いるどりにぎり<br>黒パンサンド<br>チョコプリン<br>麦茶                     | ×                    | ホイップクリーム                                 |                  | はなやかごはんのもと             |  |           | こめ<br>パン<br>プリン        |                   | 通常の給食になるまで、はじめはこのような内容でお届けします。パンは袋に入っています。おにぎりは給食センターのおにぎり機で作ったものをパック詰めします。お盆とおはしは付きますので手で触れずに衛生的に食べられます。 |                           |
| 3  | 水  | デニッシュミルクパン<br>ゆかりおにぎり<br>いちごゼリー<br>麦茶                 | ×                    |  |                  | ゆかりごはんのもと              |  |           | パン<br>こめ<br>ゼリー        |                   |   |                           |
| 4  | 木  | わかめおにぎり<br>チーズパン<br>デザート<br>麦茶                        | ×                    |  | わかめごはんのもと<br>チーズ |                        |  |           | こめ<br>パン<br>ケーキ        |                   |   |                           |
| 5  | 金  | カレーライス<br>福神漬け<br>レモンソーダゼリー                           | ○                    | ぶたにく                                     | スキムミルク チーズ       | にんじん トマト               | たまねぎ しょうが<br>ふくじんづけ                          | にんにく      | こめ むぎ<br>じゃがいも         | あぶら               | 久しぶりの給食のカレーです。カレーライスは一皿でお肉や野菜、ごはんなど、いろいろな種類の食材を食べることができて栄養たっぷりです。   | 813                       |
| 8  | 月  | 五目チャーハン<br>揚げごぼう<br>肉団子スープ                            | ○                    | ぶたにく<br>ぎょうざ<br>にくたんご とうふ                |                  | にんじん グリンピース            | にんにく たまねぎ コーン                                |           | こめ<br>あぶら              | ごまあぶら             | チャーハンとピラフのちがいがわかります。チャーハンはお肉や野菜などの具とご飯を油で炒めたもの、ピラフは生米とお肉や野菜などをバターで炒めて、炊込んだものです。                           | 829                       |
| 9  | 火  | 麦ごはん<br>肉じゃが<br>ほうれんそうのみそ汁<br>かしわもち                   | ○                    | ぶたにく<br>あぶらあげ みそ                         | わかめ              | にんじん                   | たまねぎ えだめ                                     |           | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう     | あぶら               | 新じゃがのおいしい季節です。ホクホクとして煮物やサラダなどにしておいしく食べられます。お家でも作ってみましょう。  | 748                       |
| 10 | 水  | マーボー豆腐丼<br>野菜のナムル                                     | ○                    | ぶたにく とうふ みそ<br>とりにく                      |                  | グリンピース<br>にんじん         | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ<br>チンゲンサイ だいこん             |           | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>さとう  | あぶら<br>ごまあぶら ごま   | 豆腐がたっぷり入った栄養満点の麻婆豆腐です。ピリツとしたからさも、こまめがおすすめです。ナムルの野菜も残さず食べましょう。   | 752                       |
| 11 | 木  | 五目うどん<br>大豆とさつまいもの揚げ煮<br>ミニはちみつパン                     | ○                    | とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>だいち                   | わかめ<br>にぼし       | にんじん                   | だいこん しいたけ ねぎ                                 |           | うどん<br>パン              | あぶら               | 大豆とさつまいもの揚げ煮は、人気メニューの一つです。大豆も煮干しもカルシウムがたっぷり入っています。よくかんでしっかり食べましょう。  | 702                       |
| 12 | 金  | 麦ごはん<br>ふりかけ<br>いりどり<br>切り干しだいこんのあまみそ<br>小松菜と油揚げのみそ汁  | ○                    | ふりかけ<br>とりにく だいち さつまあげ<br>ツナ<br>あぶらあげ みそ | わかめ              | にんじん いんげん              | ごぼう たけのこ こんにゃく<br>きりぼしだいこん きゅうり もやし          |           | こめ むぎ<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら      | いりどりの煮物は、とり肉にたけのこやごぼう、にんじん、こんにゃくなどの根菜が入った煮物です。食物繊維をたくさんとることができます。   | 701                       |
| 15 | 月  | チキンライス<br>てづくりオムレツ<br>グリーンサラダ<br>糸かまぼこのスープ            | ○                    | とりにく<br>たまご ベーコン                         | チーズ ほうろくにゅう なまから | グリンピース                 | たまねぎ   |           | こめ<br>じゃがいも さとう        | あぶら               | 給食センターでつくる手作りのオムレツです。調理員さんたちは、朝早くから作業をはじめておいしく作ります。   | 818                       |
| 16 | 火  | ミルクパン<br>いかのレモンソース<br>キャベツとアスパラのサラダ<br>コーンシチュー        | ○                    | いか<br>とりにく                               |                  | アスパラガス パプリカ<br>ブロッコリー  | きゅうり えだめ<br>たまねぎ コーン                         | レモン       | かたくりこ さとう<br>じゃがいも     | あぶら<br>あぶら        | いかは、カラッと揚げたあと、さわやかな甘酸っぱいレモンソースとからめます。よくかんでいただきます。   | 826                       |
| 17 | 水  | 肉丼<br>キャベツの塩昆布和え<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>スパゲティソース焼きそば     | ○                    | ぶたにく なると<br>あぶらあげ みそ                     | しおこんぶ<br>わかめ     | にんじん                   | にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく<br>キャベツ きゅうり<br>ねぎ      |           | こめ むぎ<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら ごま   | キャベツのおしこぶあえは、昆布のうまみとごまの風味が合わさった、さっぱりした味です。だんだん暑くなるこれからの季節にぴったりです。   | 765                       |
| 18 | 木  | ポテトサラダ<br>野菜の中華スープ<br>こどもパン                           | ○                    | ぶたにく<br>とりにく                             |                  | ピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ もやし キャベツ<br>コーン きゅうり<br>だいこん しいたけ ねぎ    |           | じゃがいも<br>さとう           | あぶら<br>マヨネーズ      | 今日は焼きそばの麺ではなく、スパゲティの麺で焼きそばを作りましたが、お味はどうですか？   | 777                       |
| 19 | 金  | とりこぼろごはん<br>きびなごから揚げ<br>もやしのいそか和え<br>かきたま汁<br>むぎごはん   | ○                    | とりにく<br>たまご とうふ                          | のり               | にんじん いんげん              | ごぼう しいたけ<br>もやし きゅうり<br>ねぎ                   |           | こめ さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら | あぶら<br>ごまあぶら      | 生活習慣病の予防には塩分、糖分、脂質のとりすぎに子供のうちから気を付けることが大切です。バランスの良い食事に心がけましょう。【まごわやさしい】の食事はバランスよく健康的な食事にあります。             | 716                       |
| 22 | 月  | あじフライ<br>切り干し大根の煮物<br>たまねぎのみそ汁                        | ○                    | アジフライ<br>とりにく さつまあげ<br>あぶらあげ とうふ みそ      |                  | にんじん いんげん              | きりぼしだいこん こんにゃく<br>たまねぎ はくさい                  |           | こめ むぎ<br>さとう           | あぶら<br>あぶら ごま     | あじの旬は初夏から夏の、まさに今です。魚の脂は体に良いので、主菜にお肉ばかりではなく魚も取り入れましょう。   | 840                       |
| 23 | 火  | そぼろパン<br>てづくりハンバーグ<br>イタリアンサラダ<br>マカロニスープ             | ○                    | ぶたにく とりにく                                |                  | ブロッコリー パプリカ<br>ほうれんそう  | たまねぎ しょうが にんにく<br>カリフラワー<br>たまねぎ セロリ はくさい    | パン<br>パンこ | こめ むぎ<br>さとう           | あぶら<br>あぶら        | イタリアンサラダにはブロッコリーやパプリカなどの緑黄色野菜(色の濃い野菜が)たくさん入っています。緑黄色野菜は体の免疫力を高めますので、たくさん食べてほしいです。                         | 848                       |
| 24 | 水  | むぎごはん<br>赤魚の白しゅう焼き<br>じゃがいもとそぼろ煮<br>小松菜のみそ汁<br>ライチゼリー | ○                    | あかうお<br>ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ             |                  | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ こんにゃく えだめ<br>だいこん                       |           | こめ むぎ<br>さとう           | あぶら               | 「あかうお」は、「アコウダイ」という「たい」の仲間です。皮の赤い色がよるこばれるので、たいと同じように祝いの席などでよく食べられる魚です。                                     | 798                       |
| 25 | 木  | ソフトフランスパン<br>チリコンカン<br>くきわかめのサラダ<br>野菜スープ<br>味付け小魚    | ○                    | ぶたにく だいち ミックスビーンズ<br>ウインナー               | わかめ<br>いわし       | にんじん トマト               | たまねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり もやし<br>だいこん はくさい |           | こめ むぎ<br>パン<br>マカロニ    | あぶら<br>あぶら<br>あぶら | 今日はカミカミ給食です。ソフトフランスパン・大豆やひよこ豆・まわかめ・小魚など、噛みごたえの食材がたっぷり入っています。  | 760                       |
| 26 | 金  | 親子丼<br>もやしのゆかり和え<br>じゃが団子汁<br>なめしごはん                  | ○                    | とりにく かまぼこ たまご とうふ<br>みそ                  |                  | にんじん グリンピース<br>ゆかり     | たまねぎ しいたけ<br>もやし キャベツ                        |           | こめ むぎ<br>さとう           | あぶら               | ゆかり和えのゆかりとは、「赤じそ」のことです。赤じその赤い色素は、アントシアニンと言われ、目に良い働きがあります。   | 844                       |
| 29 | 月  | さいいもの煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>キャベツのみそ汁<br>クレープ           | ○                    | とりにく ちくわ<br>かつおぶし<br>とうふ あぶらあげ みそ        | こんぶ<br>わかめ       | にんじん いんげん<br>ブロッコリー    | こんにゃく<br>カリフラワー<br>キャベツ                      |           | こめ むぎ<br>さいいも さとう      | あぶら<br>あぶら        | 今日は和食の日です。ご飯は左に、みそ汁は右に、正しく置いてありますか？食べる時は食器を持ち、背筋をピンと伸ばして姿勢よく食べると、消化にも良いですよ！                               | 813                       |
| 30 | 火  | キャロットロールパン<br>メンチカツ<br>ほうれんそうとペンネのソテー<br>ミネストローネ      | ○                    | メンチカツ<br>ウインナー<br>ベーコン だいち               |                  | ほうれんそう<br>いんげん トマト     | たまねぎ<br>にんにく セロリ たまねぎ                        |           | こめ むぎ<br>パン<br>ペンネ     | あぶら<br>あぶら<br>あぶら | ミネストローネには、にんにく・たまねぎ・セロリなどの香味野菜がたくさん入っています。香味野菜の香りは料理をおいしくするだけでなく、殺菌効果もあります。                               | 818                       |

☆材料の都合により献立が変更する場合があります☆

平均 786

### 保護者みなさまへ

日頃より、学校給食へのご理解とご協力、ありがとうございます。献立の内容は、新型コロナウイルスの蔓延防止を第一に考えています。1日～4日は、個包装されたパンやパック詰めのおにぎり、麦茶、デザートなどで、お皿への盛り付けが無いものになっています。5日～11日は、計画していた献立より1品減らして、配膳しやすいものになっています。このように、給食も徐々に通常献立になっていきますので、よろしくお願いたします。

