7月 献立予定表

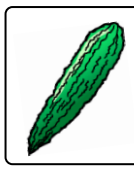
令和2年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群 牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群 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
1	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		あじは、初夏が旬です。うまみの成分であるイノシン酸やアミノ酸が豊富に含まれていて、味が良いのでその名前が付きました。今日は、すりおろした大根や玉ねぎで作った、特製ソースをかけています。	693
		あじのおろしだれ		あじ			しょうが だいこん たまねぎ	さとう かたくりこ			
		青菜のあえもの				なのはな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら		
		なめこ汁 アセロラゼリー		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ なめこ	ゼリー			
2	木	ツイストパン	○					パン		正しい手洗いは、感染症予防のためにとても大切なことです。今日の給食のように、パンや果物を食べる時などは特に気を付けましょう。	942
		チキンナゲット		チキンナゲット					あぶら		
		サラダスパゲティー				ブロッコリー パプリカ	コーン	スパゲティー	ドレッシング		
		豆乳スープ グレープフルーツ		ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん いんげん	だいこん しめじ グレープフルーツ	じゃがいも	バター ルウ		
3	金	中華丼	○					こめ むぎ		みんなの大好きなきな粉揚げパンです。季節は夏なので、たくさん作ると暑さでべたついてしまいます。今日はミニサイズなのでデザート感覚で食べてください。	858
				ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
		五目スープ		とうふ	わかめ	あさつき	たまねぎ しいたけ				
		ミニきなこあげパン		きなこ				パン さとう	あぶら		
6	月	野菜おこわ	○	あぶらあげ ちくわ		にんじん いんげん	かんぴょう たけのこ しいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら	おこわとは、もち米を蒸して作る料理の事です。給食センターでは普通のお米ともち米を混ぜて作ります。炊きあがったご飯の食感が、固めなので「おこわ」と言われるようになりました。	779
		揚げしゅうまい		にくしゅうまい					あぶら		
		ひじきと大豆のあえもの		だいず	ひじき ちりめんぼし		もやし きゅうり		ごま ドレッシング		
		大根のみそしる		みそ	わかめ	にんじん	だいこん				
7	火	スパゲティーナポリタン	○	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	スパゲティー さとう	あぶら	今日の給食には、小学生160g、中学生190gの野菜が使われていて、1日に必要な野菜の半分以上を取ることができます。	740
		ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー アスパラガス	コーン きゅうり		ドレッシング		
		根菜スープ		とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう だいこん たまねぎ				
		チーズワッフル			チーズ			ワッフル			
8	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		ご飯の食器は左、味噌汁の食器は右に置いてありますか？今日は和食です。食事のマナーを確認しましょう。また、食べる時は食器を持って、背筋をのばして食べると良いですね。	900
		さばのみそ煮		さば みそ			しょうが ねぎ	さとう			
		五目きんぴら		さつまあげ だいず		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
		青菜のすましじる お茶プリン		とうふ		にんじん こまつな		プリン			
9	木	黒糖パン	○					パン		今日は旬のトマトをスープに入れました。トマトの酸味は卵を入れることでまろやかになります。トマトは生で食べるだけでなく、炒めたりスープにしたりしてもおいしいですよ。	927
		チキンカツ		とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
		マカロニサラダ				パプリカ ブロッコリー	コーン	マカロニ	マヨネーズ		
		トマトとたまごのスープ オレンジ		ウィンナー たまご	チーズ	さやえんどう トマト	だいこん たまねぎ オレンジ	さとう			
10	金	麦ごはん	○					こめ むぎ		ホイコーローは、甜面醤（てんめんじゃん）という、甘いみそを使用するのが特徴です。ホイコーローは甘辛い味で、キャベツやピーマンなどの野菜がモリモリ食べられます。	731
		ホイコーロー		ぶたにく みそ		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら		
		もやしのナムル					もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
		中華スープ		なると		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ				
13	月	カレーライス	○					こめ むぎ		冷凍みかんは、外に氷の膜を作って、みかんの水分が外に出てしまうことを防ぎます。そうするとパサパサしないおいしい冷凍みかんができます。	842
				ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら ルウ		
		ひじきサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング		
		冷凍みかん					みかん				
14	火	セルフ和風チキンバーガー	○					パン		今日のチキンはみそで味つけをしているのでコクがあっておいしいです。パンにはさんで食べてください。サラダもいっしょにはさんでもいいですね。	766
				とりにく みそ			にんにく しょうが	さとう			
		レタスサラダ				にんじん	レタス きゅうり カリフラワー コーン				
									マヨネーズ		
		パンプキンスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		ルウ バター		
15	水	むぎごはん	○					こめ むぎ		さんまは粉をまぶし、カリッと香ばしく油で揚げてから甘辛いタレをかけます。暑さでバテないようにごはんといっしょにもりもりたべましょう！	912
		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		いんげん にんじん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら		
		かき玉じる		とうふ たまご		こまつな	ねぎ	かたくりこ			
16	木	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、食べやすいのでしかり食べましょう。	901
				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
		海そうサラダ			わかめ かいそう	パプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		しらたま＆ソーダゼリーポンチ					ナタデココ	ゼリー しらたま			
		子どもパン						パン			
17	金	わかめごはん	○		わかめ			こめ むぎ		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。	731
		冷ややっこ		とうふ							
		肉じゃが		ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら		
		キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		あさつき	キャベツ しめじ				
20	月	プルコギ丼	○					こめ むぎ		「プルコギ」は韓国の肉料理の一つです。「プル」は火、「コギ」は肉の意味です。調味液につけた肉を野菜と一緒に炒めた料理です。野菜と肉を一緒においしく食べられます。	806
				ぶたにく		にんじん パプリカ にら	にんにく たまねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら		
		もやしの中華あえ		かまぼこ			キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング ごま		
		春雨スープ		なると		チンゲンサイ	えのきたけ コーン たまねぎ	はるさめ			
21	火	セルフドッグ	○					パン		今日はパンにウインナーをはさんで楽しく食べましょう。野菜をいっしょにはさんでもおいしいです。暑いと体がだるくなりがちです。パンやごはん、めんなどの黄色の仲間を食べるときには、赤の仲間・緑の仲間の食べ物もしっかり食べると予防できます！	712
				ウインナー							
		キャベツソテー				ピーマン	コーン キャベツ		あぶら		
		ポトフ		とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
		メロンゼリー						ゼリー			
22	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		「こうじ」とは原料となる穀物（米、麦、豆など）を蒸したものに「こうじ菌」を付けて作ります。こうじはみそやしょうゆ、酒などを作るのに欠かせません。こうじに魚をつけ込むと、うまみが増えておいしくなります。	684
		あじの塩こうじ焼き		あじ							
		冬瓜のそぼろ煮		とりにく			しょうが とうがん えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら		
		小松菜のみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	しめじ たまねぎ				
27	月	ビビンバ	○					こめ むぎ		みなさんに人気のビビンバは、おとなり韓国の料理です。韓国では、箸やスプーンを縦に置くのがマナーです。日本では食器は手に持って食べるのがマナーですが、韓国では手に持たないのがマナーです。	748
				ぶたにく たまご		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	さとう	ごま あぶら		
		わかめとコーンのスープ		とうふ	わかめ		えのきたけ コーン たまねぎ				
		アンニンどうふ						アンニンどうふ			
28	火	チーズパン	○					パン		かぼちゃの旬は夏で、今の時期です。皮が厚く長く保存できるので昔は野菜の少ない冬まで大事にとっておいて食べたそうです。	839
		かぼちゃコロッケ				かぼちゃ		ぱんこ	あぶら		
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		マカロニスープ		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ セロリ しめじ	マカロニ			
		ヨーグルト			ヨーグルト						
29	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		食べる順番を気にして食べていますか？和食の場合、ごはんを中心におかずを順番に食べて全部が同じペースでなくなるように食べるのがマナーです。自分の食べ方をふりかえってみましょう。	780
		さけのネギソース		さけ			ねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら		
		カレーきんぴら		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		
		じゃがいものみそしる		みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
30	木	ミートソーススパゲティー	○	ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく セロリ	スパゲッティ さとう	あぶら	サラダに入っているとうめいのものは「かんてん」です。「てんぐさ」という海藻から作られます。かんてんはゼリーを作るのにも使われます。おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。	861
		糸かんてんサラダ		とりにく		にんじん	きゅうり コーン かんてん		ドレッシング		
		やさいスープ		かまぼこ		ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ				
		そぼろパン						パン			
31	金	夏野菜カレー	○					こめ むぎ		今日はカラフルなタピオカを使ったフルーツポンチを取り入れました！今日で1学期の給食は終了です。夏休みもしっかりたべて元気に過ごしましょう！	916
				ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん いんげん かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ		あぶら ルウ		
		グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
		タピオカフルーツポンチ					みかん	タピオカ ゼリー サイダー			

☆材料の都合により献立が変更する場合があります。☆　　平　均 813

夏の健康づくりに夏野菜！

夏野菜には、夏の暑さにまけない元気な体をつくる働きがあります。給食にも登場するよ！



ゴーヤに含まれる「ビタミンC」は体のつかれをとってくれます。苦みがあるけど挑戦しよう！

トマトに含まれる「リコピン」には美容効果があります。トマトと卵のスープが登場。

かぼちゃに含まれる「カロテン」は、ひふやねんまくを丈夫にしてくれます。