



献立予定表



令和8年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校・中学校



日	曜日	献立名		赤のなかま 【主に体をつくるものとなる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるものとなる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】			熱量 (Kcal) 基準 小650	熱量 (Kcal) 基準 中830
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		主食・主菜・副菜・しるもの		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			
2	月	むぎごはん	図書コラボ①			ぎゅうにゅう			こめ むぎ		577	743
		とりにくごぼうのあまからに		とりにく		にんじん いんげん	ごぼう	かたくりこ さとう	あぶら			
		もやしのあまずあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう					
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ					
4	水	おおたくんのチャーハン	図書コラボ②	ちくわ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	こめ	あぶら ごまあぶら	586	762	
		にんじんとれんこんのツナきんぴら		ツナ		にんじん いんげん	こんにやく れんこん	さとう	あぶら ごま			
		とりにくのすましじる		とりにく			しょうが だいこん しいたけ ねぎ はくさい					
		ようなしゼリー					ゼリー(ようなし)					
5	木	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ		585	783	
		さばのみそに		さば みそ			しょうが ねぎ	さとう				
		いとかまとやさいのあえもの		いとかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング			
		ふのすましじる				ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	おつゆふ				
6	金	まるパン			ぎゅうにゅう			パン		668	887	
		メンチカツ		メンチカツ					あぶら			
		ソース										
		キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり きバブリカ		ドレッシング				
図書コラボ③												
		もりのしねこのホワイトシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも マカロニ	ポターージュ				
地場産物活用ウィーク(11月9日～13日)												
9	月	むぎごはん	かみかみ給食		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		610	768	
		にじますのからあげ		★にじます			からあげこ	あぶら				
		はくさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ		にんじん	はくさい きゅうり					
		とんじる		ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく					
10	火	アセロラゼリー						ゼリー(アセロラ)		706	888	
		こめパン			ぎゅうにゅう			パン				
		しんげんどのりのマスタードやき		とりにく		にんにく レモンかじゅう			マヨネーズ			
		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			
11	水	ミネストローネ		ベーコン		トマト	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら	582	703	
		みかん					みかん					
		ワインきのこのごはん		あぶらあげ	きわかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	★ワインきのこ	こめ さとう			あぶら
		あじのねぎみそやき		あじ みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう				
12	木	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう		もやし	さとう	ごま	599	679	
		さつまいものとうにゅうじる		あぶらあげ みそ とうにゅう			えのきたけ ねぎ はくさい	★さつまいも				
		よしだのうどん			ぎゅうにゅう			うどん				
		ポテとだいずののりしお		ぶたにく みそ		にんじん	しいたけ キャベツ ねぎ					
13	金	なるさわなとあぶらあげのいために		だいず	あおのり		しいたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも かたくりこ	あぶら	589	716	
		ふじさんゼリー		あぶらあげ			もやし		あぶら			
		むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		ふじざからポークのしょうがいため		ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら			
16	月	キャベツとひじきのカレーソーテー		さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	エリンギ キャベツ		あぶら	558	732	
		かきたまじる		たまご とうふ		こまつな	ねぎ	かたくりこ				
		むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		ヤンニョムチキン		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら			
17	火	こまつなのあえもの		いとかまぼこ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	507	741	
		くきわかめのスープ		なると	くきわかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ					
		こどもパン			ぎゅうにゅう			パン				
		ツナとチーズのオムレツ		ツナ たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまくりむ	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	さとう				
18	水	カラフルサラダ				ブロッコリー	だいこん きゅうり きバブリカ		ドレッシング	643	847	
		チキンとやさいのスープ		とりにく		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ					
		グレープフルーツ					グレープフルーツ					
		カレーライス		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 カレールウ			
19	木	ベーコンとやさいのソテー		ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー		あぶら	619	817	
		ぶどうのババロア			ぎゅうにゅう			ババロア ゼリー(ぶどう)				
		しんまいごはん			ぎゅうにゅう			こめ				
		ますのみみじやき		ます みそ		にんじん			マヨネーズ			
24	火	いなかに		とりにく さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	しょうが だいこん こんにやく	さといも さとう	あぶら	601	800	
		かまぼこのすましじる		とうふ かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ					
		あじつっこッペパン			ぎゅうにゅう			パン				
		チキンのトマトソースがけ		とりにく		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら			
25	水	カラフルソーテー		ウインナー		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら	664	789	
		コーンチャウダー			ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン		ポターージュ			
		りんご					りんご					
		あんかけやきそば		ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら			
26	木	あげぎょうざ			ぎょうざ			ぎょうざのかわ	あぶら	597	752	
		フルーツ&ゼリー					ナタデココ みかん	ゼリー(レモン)				
		ねぎしおぶたどん		ぶたにく		にんじん	にんにく キャベツ もやし しょうが ねぎ	こめ むぎ				
		はくさいのわふうドレッシングあえ				こまつな	はくさい えのきたけ	さとう	ごまあぶら			
27	金	さつまいものみそしる		あぶらあげ みそ			たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	★さつまいも		560	712	
		むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		いかのレモンソース		いか			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら			
		だいこんときゅうりのナムル				にんじん	だいこん きゅうり		ごまあぶら			
30	月	とうふのちゅうかスープ		とうふ		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ			589	753	
		むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		わふうおろしハンバーグ		ぶたにく とりにく みそ		あさつき	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	かたくりこ さとう				
		だいずとひじきのにもの		だいず ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく	さとう	あぶら			
		ふとあおなのみそしる	みそ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ねぎ	おつゆふ					
* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。												
平 均										602	770	
基準値										650	830	

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。
* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。
* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。