



# 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		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	食べ物		ひとくち
2	月	麦ごはん いわしのかば焼き 里芋と大根のそぼろに ほうれんそうのみそ汁	○	いわし とりこ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん えだまめ こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶら	日本で一番古くから栽培されてきたいもです。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。	906
4	水	チキンライス ブロッコリーとハムのサラダ コーンスープ ヨーグルト	○	チキン ハム	にんじん グリンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり たまねぎ コーン	こめ あぶら	あぶら ドレッシング あぶら ルウ		人気メニューのチキンライス。給食では釜にケチャップを一 緒に炊き込んで、さらに煮た具を混ぜ込んで作ります。ごは んの種類によって水の量や炊き方をいろいろ変えています す。	798
5	木	ほうれんそうロールパン ますのチーズ焼き 大根サラダ ドレッシング ポトフ みかんゼリー	○	ます ツナ ウインナー	チーズ パセリ いんげん にんじん	ほうれんそう にんにく しょうが だいこん	パン じゃがいも ゼリー	ドレッシング		大根は秋から冬が旬です。旬の大根はみずみずしく、寒さ で甘みがぐんと増すので、サラダや大根おろしに向いていま す。今日は生の大根を使ったサラダです。シャキシャキした 食感のおいしさを味わいましょう。	801
6	金	金平ごはん とりこのみそ焼き カミカミ和え とうふのすまし汁	○	ぶたにく とりこ みそ いか とうふ	にんじん こんぶ	ごぼう しいたけ えだまめ にんにく しょうが きゅうり もやし きりぼしだいこん えのきたけ	こめ さとう さとう	あぶら	11月8日は「いい菌の日」です。今日はカミカミ給食です。 かみごたえのある食材をたくさん取り入れています。みなさ んは一口何回くらいかんでいますか？あまりかんでいない 人は特によくかむことを意識して食べましょう！	766	
9	月	豚すきやき丼 れんこんサラダ 大根のみそ汁	○	ぶたにく とうふ ひじき わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき れんこん きゅうり コーン だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング	れんこんは泥の中で育ちます。れんこんには穴が開いてい ますね。この穴にはちゃんと役割があります。さてその役割 とは何でしょう？→れんこんが呼吸する空気を通す役割で す。泥の中には空気が少ないのです。	809	
10	火	こどもパン とりこ大豆の揚げ煮 ほうれんそうのおかか和え ほうとう汁	○	とりこ だいず かつおぶし みそ あぶらあげ ぶたにく	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ほうとうは昔はこの家でも麵から作っていたそうです。お 米が貴重だったので、小麦粉から作るほうとうはよく食べら れてきました。たくさんのお米も入るので、栄養バランスよく 食べられます。	874	
11	水	ふきよせごはん あじのしおこうじ焼き はくさいの浅漬け 高野豆腐のすまし汁 りんごゼリー	○	とりこ あじ こうやとうふ	にんじん こんぶ	しいたけ えだまめ はくさい きゅうり えのきたけ	こめ さとう きつまいも あぶら	ごまあぶら ごま	ふきよせごはんの「ふきよせ」とは、具材の色合いから、とり どりの木の葉が風でひと所にふきよせられる様子をイメージ しています。秋らしいご飯ですね。	713	
12	木	みそラーメン いかのから揚げ チレギサラダ みかん ミニ黒糖パン	○	みそ ぶたにく いか	にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ しょうが きゅうり みかん	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら あぶら ごま ドレッシング		チレギサラダとは、韓国風サラダのことです。焼肉屋さん などでもよく出されていますね。でもおどろくことに、これは 日本で作られたもので、韓国で食べられているわけでない そうです。	820	
13	金	麦ごはん さけのみみじ焼き 大豆とひじきの煮物 さつまいもいりごま豚汁	○	さけ みそ だいず あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん にんじん いんげん	しいたけ こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	秋を代表する魚と言えば「鮭」です。これにもみじをイメージ したオレンジ色のソースをかけて焼きます。この赤い色はに んじんのすり下ろしを使っています。	837	
16	月	麦ごはん 和風ハンバーグおろしソース いかとじゃがいもの煮物 青菜のみそ汁	○	ぶたにく とりこ いか さつまいも みそ とうふ	ひじき あさつき にんじん いんげん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう かたくりこ さとう じゃがいも		ごはんはパンやめんにくらべて、消化吸収もゆっくりなので 腹持ちがいいです。またごはんは脂肪が少なく、塩分も入っ ていないので健康的な主食です。和食にも洋食にも中華に も合うところもすごいですよ。	774	
17	火	食パン 黒豆きなこクリーム 手づくりオムレツ ブロッコリーのサウザンサラダ 白菜のクリームシチュー	○	ツナ たまご ベーコン	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ だいこん はくさい しめじ	パン クリーム さとう じゃがいも	ドレッシング バター ホワイトルウ	シチューがおいしい季節になりましたね。クリームシチュー は実は日本で生まれた料理です。昔の学校給食で、最初は 牛乳でなく脱脂粉乳を入れた「白シチュー」が始まりなのだそ うです。	903	
18	水	チキンみそカツ丼 ほうれんそうのごま和え きしめん汁 メロンゼリー	○	とりこ みそ かまぼこ		ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	こめ むぎ ぼんこ こむぎこ さとう さとう さとう ゼリー	あぶら ごま	今日の味めぐりは愛知県です。愛知県の味つけの特徴なの が「みそ」です。様々なものにみそをつけて食べるそうです。 カツにみそをかけた「味噌カツ」は特に有名です。	868	
19	木	そぼろパン 白身魚のパン粉焼き カラフルソテー ミネストローネ りんご	○	ホキ ベーコン だいず	パセリ にんじん こまつな トマト いんげん	コーン もやし にんにく にんにく セロリ たまねぎ りんご	パン パンこ じゃがいも	マヨネーズ あぶら あぶら	りんごを切ると、黄色みの濃い部分、「みつ」が入っているも のがありますね。この「みつ」とは何でしょう？たつぷり日を 浴びたリンゴの葉から栄養がリンゴに送られます。その栄養 がたくさん集まったものなんです。	846	
20	金	ビビンバ もずくスープ ブルーベリー&アンニンどうふ	○	ぶたにく たまご とうふ なた	にんじん ほうれんそう あおねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ ブルーベリー	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ビビンバは韓国料理というのはもうおぼえませんか？韓国で も日本と同じように主食はお米です。ごはんを中心に、肉料 理や野菜を使った料理などが加わり、栄養バランスのとれ た献立が特徴です。ビビンバも肉や野菜がバランスよく食べ られますね。	793	
24	火	新米ごはん さばのネギソース 根菜の煮物 なめこ汁	○	さば とりこ みそ とうふ	にんじん いんげん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく れんこん こんにやく ごぼう なめこ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら あぶら	11月24日は「いいにほんしょく」という語呂合わせから、「和 食の日」とされました。毎年この日に合わせて今年とれたお いしい「新米」を出しています。ごはんを中心とした和食のお いしさを味わいましょう。	965	
25	水	カレーライス キャベツとウインナーのソテー みかんババロア	○	ぶたにく ウインナー	チーズ スキムミルク ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ルウ あぶら	みなさんはおうちで料理を作るお手伝いをしていますか？カ レーはかんたんに行えることができる料理の一つでもあります 。ぜひおうちでも作ってみましょう。家庭によってかくし味 があるかもしれません。おうちの人に聞いてみましょう！	881	
26	木	ちゃんぽんめん 揚げしゅうまい くきわかめの和えもの スイートポテト	○	ぶたにく えび いか さつまいも しゅうまい	にんじん チンゲンサイ くきわかめ	たまねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	「ちゃんぽん」とは、「様々なものを混ぜる」という意味があり ます。たくさんのお米をスープに煮込んで作ります。	769	
27	金	きなこ揚げパン ビーフンの和えもの 白菜と肉団子のスープ マスカット&アロエヨーグルト	○	きなこ ハム にくだんご	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だいこん しめじ はくさい アロエ	こめ パン さとう ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	「ビーフン」「はるさめ」「そうめん」は似ている麺ですが、それ ぞれの原料がちがいます。ビーフン…米の粉、はるさめ… 緑豆またはじゃがいもやさつまいものデンプン、そうめん… 小麦粉 です。	722	
30	月	麦ごはん とりこカレー焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 菊花みかん	○	とりこ だいず さつまいも あぶらあげ みそ	にんじん いんげん	しょうが にんにく ごぼう こんにやく キャベツ えのきたけ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら	みかんのおいしい季節になってきました。菊花みかんはみ かんの半分を切って、菊の花に見立てています。	797	

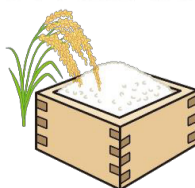
☆ 材料の都合により、献立が変更する場合があります。☆ 平均 823

## 季節の行事「収穫祭」



収穫祭とは、農作物の収穫の祭りです。自然の恵みや収穫  
できることへの感謝の気持ちが込められています。秋は実り  
の秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地で  
さまざまな収穫祭が行われています。

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。  
稲の刈り入れをする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、  
「十日夜」、「亥の子」などの祭りが、各地で行われています。



### 新嘗祭

宮中や神社で行われる。  
その年に収穫した新穀を  
神にお供えし、収穫の恵  
みに感謝する。宮中では、  
天皇がお供えし、自身も  
食する。

### 十日夜・亥の子

十日夜は、おもに東日本で、亥の子は、おもに西日本で行われる。稲の収穫  
を祝い、田の神に感謝し翌年の豊作を願う。内容は地域によってさまざま。  
田の神に新穀で作ったもちなどをお供えしたり、わら束や石(亥の子の行事に  
みられる)で、地面を叩いて地域を回ったりするなどがある。地面を叩くこと  
で、モグラなどの害獣を駆除するとか、その土地の邪気を追い払い、翌年の豊  
作を願うなどの意味合いがあるといわれる。