



献立予定表



令和元年
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			
7	火	ひのまるごはん いわいのり とりにくのごしきあげ さくらかまぼこのあえもの ぐだくさんじる	「令和」お祝い給食	のり	うめぼし	こめ	かたくりこ しょうしんこ あらら	あぶら	682	
8	水	きなこトースト マカロニサラダ キャベツとにくだんごのスープ きよみオレンジ	○	きなこ ツナ にくだんご	パプリカ ブロッコリー こまつな	コーン だいこん キャベツ えのきたけ オレンジ	パン さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング	684	
9	木	むぎごはん ふりかけ ほっけのしおやき きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	○	ほっけ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ふりかけ にんじん いんげん あさつき	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	565	
10	金	カレーライス ふくじんづけ やさしいソテー フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく チーズ スkimミルク ウィンナー ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス	ふくじんづけ キャベツ カリフラワー コーン みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	697	
13	月	さけわかめごはん にくじゃが もやしのゆかりあえ にらたまじる ひとくちぶどうゼリー	○	さけ ぶたにく とうふ たまご	にんじん ゆかり にら	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら かたくりこ ゼリー	583	
14	火	こどもパン チリコンカン カラフルサラダ はるやさいのポタージュ あまなつ	○	ぶたにく だいず ミルクピーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ グリンピース パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ じゃがいも あまなつ	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	651	
15	水	むぎごはん かつおだいずのあまからあげ ほうれんそうとひじきのあえもの とうふのすましじる	○	かつお だいず ひじき とうふ わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	599	
16	木	とりごぼうごはん さけのタルタルソースやき キャベツのおかかあえ こまつなのみそしる	○	とりにく さけ かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん いんげん にんじん こまつな	ごぼう しいたけ キャベツ だいこん しめじ	こめ さとう	あぶら タルタルソース マヨネーズ ドレッシング	586	
17	金	ふじのみややきそば まっちゃチョコククルパン くろはんぺんのフライ するがじる	○	ぶたにく いわし くろはんぺんフライ とうふ	にんじん ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	キャベツ もやし たまねぎ さといも	ちゅうかむしめん パン	あぶら あぶら	702	
20	月	むぎごはん しろみさかなのレモンソース ポテトサラダ だいこんのみそしる	○	ホキ あぶらあげ みそ	レモン にんじん あさつき	コーン きゅうり だいこん しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	612	
21	火	やこめ とりにくのねぎみそやき いなかに あおなのすましじる	○	だいず とりにく みそ さつまあげ ちくわ こんぶ	しょうが にんにく ねぎ にんじん いんげん だいこん こんにやく	しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにやく えのきたけ しいたけ	こめ さとう さとう さとう	579		
※東山陸上記録会のため、市内の6年生には「焼きカレーパン・そばろパン・牛乳」が出ます。										
22	水	マーボーどうふどん はるさめのちゅうかあえ フルーツあんじん	○	ぶたにく とうふ みそ	グリンピース にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり もやし パイナップル みかん	かたくりこ はるさめ さとう あんじんどうふ	あぶら ごま あぶら	632	
23	木	ねじりパン ちくわのいそべあげ やさしいため だんごじる あまなつ	○	ちくわ ぶたにく とりにく みそ	のり にんじん ピーマン にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ あまなつ	パン てんぷらこ かたくりこ	あぶら あぶら	553	
24	金	むぎごはん さばのみそに ごもくきんびら わかたけじる	○	さば みそ だいず さつまあげ わかめ	しょうが ねぎ にんじん いんげん たけのこ えのきたけ	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	588	
27	月	もちむぎごはん ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ しょうが もやし コーン えのきたけ	こめ もちむぎ さとう さとう	あぶら ごま	586	
28	火	ナン キーマカレー サラダスパゲティー こんさいスープ	○	とりにく ぶたにく ベーコン	ピーマン トマト こまつな パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ	ナン さとう スパゲティー	あぶら カレールウ ドレッシング あぶら	639	
29	水	むぎごはん あじのピリからやき ひじきとじゃがいもの とうにゅうじる グレープフルーツ	○	あじ さつまあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ひじき にんじん いんげん あさつき	しょうが ごぼう だいこん しめじ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら	568	
30	木	はちみつパン マッシュチキン レタスサラダ ミネストローネ レモンソーダゼリー	○	とりにく ベーコン だいず チーズ	パセリ にんじん トマト ブロッコリー	レタス きゅうり カリフラワー コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン マッシュポテト パンこ	マヨネーズ ドレッシング あぶら	721	
31	金	ハムピラフ イカリングフライ ごぼうサラダ キャベツのスープ ひよこまめ	○	ハム イカリングフライ ツナ ウィンナー ひよこまめ	にんじん ピーマン ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	たまねぎ コーン ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	こめ あぶら マヨネーズ	あぶら ごま	711	
★献立は都合により変更する場合があります★										
									平均	628