



献立予定表



令和元年度
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		
1	金	むぎごはん さばのしょうがに こんさいのもの あおなのみそしる りんご	さば とりにく とうふ みそ		しょうが ねぎ ごぼう れんこん たけのこ こんにやく えのきたけ りんご	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	りんごのおいしい季節です。りんごはビタミンは少ないのですが、ペクチンというものが含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。皮をむいておくことで色が変わりますが、塩水につけると色がかわりません。	640
5	火	さつまいもパン だいきとりにくあげに ほうれんそうとひじきあえ ほうとうじる オレンジ	だいき とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	かえりほし ひじき ほうれんそう にんじん かぼちゃ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ オレンジ	パン さつまいも さとう かたくりこ あぶら	あぶら ごま ドレッシング	北斗市の明野でとれた明野金時芋が入ったパンです。明野地域は日照時間が日本一です。太陽の恵みで育ったさつまいもは、甘みと粘りがありおいしいさつまいもになります。	684
6	水	カレーピラフ ツナとブロッコリーのあえもの ABCマカロニとはくさいスープ	ぶたにく ツナ ウインナー	にんじん ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく カリフラワー コーン にんじん	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	寒くなると飲み残しがおおくなる牛乳ですが、成長期に大切なたんぱく質やカルシウムなどの栄養がたくさん入っています。残さず飲んでください。	546
7	木	みそラーメン いかのからあげ わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく みそ いか わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ちゅうかめん しょうが にんにく だいこん キャベツ	あぶら ごま かたくりこ さとう	あぶら あぶら	みんな大好きなみそラーメンです。給食のラーメンは具がたくさん入り、野菜もたくさん食べることができます。クラスのみんで協力して準備をし、麺のひないうちにいただきます。	602
8	金	むぎごはん <small>いい菌の日給食</small> ホキのピリからごまやき ごもくきんばら こまつなのみそしる むらさきもチップ	ホキ だいき さつまいも あぶらあげ みそ	しょうが いんげん にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	11月8日はいい菌の語呂合わせで、いい菌の日です。カルシウムの多い食べ物や、菌ごたえのあるカムカムメニューをとり入れています。しっかりよくかんで食べてください。食べた菌もきも忘れずに！	579
9	土	カツサンド キャベツのサラダ ポトフ フルーツジュレ	とりにく ウインナー	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ だいこん みかん	パン こもぎこ パンこ じゃがいも ゼリー ナタデココ	あぶら ドレッシング	給食センターで、とり肉にころもをつけて油で揚げるチキンカツを作ります。自分でパンにはさんで食べてください。野菜も残さず食べましょう。	623
11	月	ゆかりもちむぎごはん ししゃものカレーあげ だいこんとあつあげのもの ほうれんそうとじめじのみそしる みかん	ししゃも ぶたにく あつあげ みそ わかめ	ゆかり いんげん にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく しめじ たまねぎ みかん	こめ もちむぎ めんづらこ かたくりこ さとう	あぶら	今日のゆかりご飯には、「もち麦」が入っています。もち麦のプチプチした食感を味わってください。栄養的にはお腹をきれいにしてくれる食物せんいがたくさん含まれています。	607
12	火	らいむぎパン いちごジャム てづくりオムレツ きのことペンネソテー やさしいスープ	たまご ベーコン ウインナー とりにく	チーズ なまクリーム きゅうり ブロッコリー にんじん いんげん	エリンギ しめじ たまねぎ にんにく だいこん はくさい	パン いちごジャム じゃがいも さとう パンネ	あぶら	「いただきます」は食べ物の命をいただくことに感謝、「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人に感謝。感謝する気持ちをわすれずに食事をいただきます。	612
13	水	ちゅうかどん ビーフンのあえもの とうふとわかめのちゅうかスープ	いか ぶたにく なると ハム とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ビーフン さとう	あぶら あぶら ごま	ぶた肉やいかやたくさんの野菜も入った中華丼は栄養まんてんです。中華丼にかかせないのが白菜です。ビタミンCがおおいので風邪予防にも良いです。	568
14	木	あじつきパン マッシュチキン レタスサラダ とうにゅうスープ にゅうさんきんゼリー	とりにく ベーコン とうにゅう	パセリ にんじん スキムミルク きゅうり	レタス きゅうり カリフラワー コーン しめじ だいこん	パン パンこ マッシュポテト じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ドレッシング バター	今日のスープは豆乳の入ったからだ温まるスープです。ベーコンに野菜やじゃが芋も入り具だくさんで、たんぱく質やカルシウムの栄養がたっぷりたれまします。	742
15	金	むぎごはん <small>まごわやさしい給食</small> いわしのかばやき れんこんひじきのいとかまあえ とんじる	いわし ツナ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ひじき こまつな にんじん にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら	ごま ドレッシング	いわしは、日本では庶民の味としてよく食べられてきました。生臭いイメージがあるかもしれませんがとても味のいい魚で、焼き魚、刺身、揚げ物など色々な料理に使われます。今日は甘辛のかば焼です。	701
18	月	にくどん もやしのいそかあえ さつまいものみそしる	ぶたにく なると のり あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく しらたき もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう さつまいも	あぶら あぶら	秋は旬のさつまいものおいしい季節です。ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪を予防したり、疲れた体を元気にしたり、食物せんいもおおくお腹の調子をよくします。	581
19	火	あきたごまちのごはん <small>全国味めぐり給食 秋田県</small> とりにくのおかりばふうやき ポテトサラダ(いぶりがっこいり) しょつつるふうじる りんごゼリー	とりにく みそ とうふ たら	しょうが にんじん にんじん	しょうが きゅうり コーン いぶりがっこ ごぼう はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	味めぐりは秋田県です。あきたごまち米のごはんや、秋田県の特産物や郷土料理などをとりいれています。	705
21	木	こどもパン かぼちゃのクロquette コールスローサラダ ミネストローネ みかん	とりにく ベーコン だいき こなチーズ	かぼちゃ にんじん いんげん にんじん トマト ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく みかん	パン パンこ こもぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら	みかんのおいしい季節です。ビタミンの多いみかんは、風邪の予防によく秋から冬にかけて手軽におしく食べられます。2個で一日に必要なビタミンCをとることができます。また、皮をむいたときの白いすじにも、体の血管をつよくしてくれる栄養があるそうです。	653
22	金	しんまいごはん さけのこうようやき ほうれんそうのごまあえ おでん	たまご さけ みそ さつまいも ちくわ すりみボール こんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん	えだまめ もやし だいこん こんにやく	こめ さとう さとう	マヨネーズ ごま	11月24日(日曜日)は(いにしへ)語呂合わせで「和食の日」です。和食の良さをみなおしましょう。今日は梨北米の新米のおいしいごはんの登場です。味わってください。魚のさけにかけてあるソースは、秋の山の紅葉の色をイメージしてみました。	603
25	月	むぎごはん チンジャオロース やさしいナムル ちゅうかコーンスープ	ぶたにく たまご	ピーマン チンゲンサイ	もやし たけのこ にんにく きりぼしだいこん コーン たまねぎ あさつき	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	チンジャオロースは、ぶた肉 たけのこ ピーマンなどの材料をせん切りして炒める中華料理です。にんにくやごま油がきいてごはんがすすみます。	559
26	火	カレーライス ふくじんづけ キャベツとウインナーソテー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ウインナー ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ キャベツ コーン カリフラワー みかん	しょうが ふくじんづけ キャベツ コーン カリフラワー みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら あぶら	ソテーはキャベツやもやしなどをたくさん使います。熱を加えることで野菜のかさがへりたくさん食べることができます。生の野菜よりたくさん食べられます。	685
27	水	ミルクツイストパン ミートローフ マカロニサラダ ほうれんそうとえのきのスープ	ぶたにく とりにく ハム	にんじん グリンピース ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	パン パンこ マカロニ	マヨネーズ	ミートローフは給食センターでつくります。肉の量はなんと約160gも使います。専用の機械で肉や野菜を混ぜて1つ1つ作り焼いています。	598
28	木	こぎつねちらし あじのてんぷら こまつなをあえもの すましじる スイートポテト	たまご あぶらあげ あじ かまぼこ わかめ	にんじん こまつな にんじん	れんこん しいたけ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ さとう てんぷらこ さとう	あぶら あぶら ごま	油揚げやれんこん、しいたけなどの具材が入ったすしご飯です。酢は体の疲れをとり、血液をきれいにしてくれる調味料です。すしご飯のほかに酢の物、サラダのドレッシング、酢豚などによく使われます。	662
29	金	むぎごはん ますのしおこうじやき だいこんとさといもの なめことほくさいのみそしる	ます とりにく とうふ みそ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにやく なめこ はくさい	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ あぶら		主食はご飯、主菜は焼魚、副菜は煮物 汁は、みそ汁で今日は和食献立です。食べるとき、ご飯は左側、汁は右側におくことを忘れないようにしましょう。	586

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

秋は実りの秋です。「食欲の秋」でもあります。新米 さつまいも 里芋 大根 白菜 秋鮭 さんま きのこと りんご みかん かきなどおいしい食材がたくさん出まわる季節です。



平均 627