



献立予定表



令和元年度
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		食べ物ひとくちメモ	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			
22	木	あんかけ焼きそば	○					ちゅうかめん		2学期がスタートしました。夏休みの間には、手軽な麺類などを食べていた人も多かったのではないのでしょうか？ 麺だけでは栄養が不足してしまいます。今日の給食のように、肉や野菜をたっぷり使用したあんなどをかけると、栄養バランスが整いますよ。	794
		キャベツとだいずの和え物		ふたにく なると		にんじん テンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい	さとう かたくりこ	あぶら		
		わかめスープ		だいず			キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング		
		ミニ黒パン		とうふ	わかめ	にんじん あさつき	たまねぎ えのきたけ		ごま		
23	金	なつやさいカレー	○					こめ むぎ		かぼちゃ、トマト、ズッキーニなど、夏の野菜をたっぷり使った夏野菜カレーです。夏野菜は栄養満点、彩もよく食卓を華やかにしてくれますね。今日は油で揚げずにオープンで焼いたものを入れるのでヘルシーですよ！	852
		ふくじん漬け		ふたにく	チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ		あぶら ルウ		
		ブロッコリーのソテー		ウィンナー		ブロッコリー	カリフラワー コーン		あぶら		
		アセロラゼリー						ゼリー			
26	月	もちむぎえだまめごはん	○		わかめ		えだまめ	こめ もちむぎ		今日は「かみかみ給食」です。もち麦・枝豆・小いわし・れんこん・にんじん・ごぼうなど、噛みごたえがあり食物繊維が豊富な食材をたっぷり使用しています。よく噛んで食べましょう。	775
		こいわしのから揚げ		いわし				かたくりこ	あぶら		
		れんこんの和え物		ツナ		こまつな	れんこん きゅうり		ドレッシング		
		とんじる		ふたにく あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ こんにやく ねぎ		じゃがいも		
27	火	むぎごはん	○					こめ むぎ		小学生のみなさんは、1日に約300gの野菜を食べると良いといわれています。今日は1食で約半分の150gが入った献立になっています。	795
		ふたにくとキャベツのみそ炒め		ふたにく 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		
		もやしのおかか和え		かつおぶし		いんげん	もやし	さとう	あぶら		
		あおなのすましじる		とうふ		にんじん ほうれんそう	しいたけ				
28	水	ピタパン	○					ピタパン		ピタパンは「ピタ」と呼ばれる中東で食べられている小麦粉を主体にして作る薄焼きパンの事です。中は開くことができるので、お肉や野菜をはさんで食べます。	743
		マーマレードチキン		とりにく			にんにく	マーマレード			
		レタスサラダ				にんじん	レタス きゅうり カリーフラワー コーン		ドレッシング		
		トマトとたまごのスープ		たまご	チーズ	トマト さやえんどう	だいこん たまねぎ	さとう			
29	木	そぼろパン	○					パン		今日のスープは牛乳と豆乳を使用しています。豆乳は植物性のたんぱく質を含み、コレステロールがゼロ、鉄分も豊富なため健康食品としてスープや鍋などにもよく使われます。	903
		ペンのミートソテー		ふたにく		ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	ペンネ さとう	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		
		とうにゅうスープ		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		じゃがいも		
30	金	むぎごはん	○					こめ むぎ		今日は東山梨地区の旬の果物「ぶどう」の登場です。みなさんは地域でとれた農産物を、地域で消費することを何というか知っていますか？「地産地消(ちさんちしょう)」と言います。地元の農産物は新鮮で栄養満点なうちに食べられるので良いことがいっぱいです。	776
		さけのこうみ焼き		さけ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま		
		こまつなの炒め物		ハム		にんじん こまつな	キャベツ もやし		あぶら		
		とうがんのみそしる		あぶらあげ みそ	わかめ	さやえんどう	とうがん				
		ぶどう					ぶどう				

平均 805

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などのおかずでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

