



献立予定表



令和5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		
10	月	いろどりごはん 鱈のみそマヨコーン焼き 春野菜の炒めもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 桜ゼリー	さわかみそ ぶたにく みそあぶらあげ		しそ にんじん のぎわな あさつき にんじん アスパラガス	あかかぶ だいこん コーン たけのこ もやし キャベツ	こめ むぎ 米・パン・麺 いも・砂糖	マヨネーズ あぶら	今年度の給食がスタートしました。春を告げる魚といわれる「さわら」、旬の「たけのこ」や「アスパラガス」などの春野菜、「さくらゼリー」など、春いっぱいメニューでスタートです。今年度もしっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう！	859
11	火	そぼろパン いかのレモンソース ポテトサラダ 洋風かきたまスープ	いか たまご ベーコン		レモン きゅうり たまねぎ セロリ はくさい	かたくりこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	いかは大豆種類が多く、世界には500種類もいるそうです。そのうち食用は30種類ほどです。おさしみ、天ぷら、炒め物…色々な料理に美味しいですね。日本は世界で1番いかに食べている国だそうです。	903	
12	水	中華丼 もやしのナムル 春雨とわかめのスープ	ぶたにく なた とうふ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	かたくりこ さとう さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	「ナムル」とは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。ナムルは「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があるようです。	725	
13	木	こどもパン 鮭のパン粉焼き ブロッコリーとチキンのサラダ ほうれんそう入りコーンスープ 清見オレンジ	さけ とりにく ぎゅうにゅう		パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン きよみオレンジ	パン パン ドレッシング あぶら ホワイトルウ	マヨネーズ あぶら	魚は色々な食べ方がありますが、今日はパンに合うようにマヨネーズやマスタードで味付けしてパン粉をまぶしてオーブンでこんがり焼きます。骨があるかもしれないので気を付けてよくかんで食べましょう。	858	
14	金	お赤飯 ごま塩 とりのかりかり揚げ 菜の花の煮浸し お祝いすまし汁 いちごクレープ	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんにく なのはな にんじん あさつき	キャベツ コーン もやし たけのこ	こめ もちごめ あまなつとう ごま あぶら クレープ(いちご・とうもろこし)	小学校1年生も含め、全校の給食がスタートしました。今日は入学・進級のお祝い給食です。昔から、お赤飯の赤色には「悪いことを追いはらう力がある」とされていて、お祝い事には汁かせません。今日はほかにも、春の野菜「菜の花」やすまし汁には桜の花の形をしたかまぼこが入った色鮮やかなメニューになっています。	890	
17	月	ハムたまチャーハン 春巻き 春雨の中華和え チンゲンサイのスープ	ハム たまご はるまき とりにく なた とうふ		グリーンピース ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん	こめ はるまきのかわ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「春雨」は細くとうめいな麺が、しとしと降る春の静かな雨のようなのでこの名前になったそうです。	881	
18	火	セルフハンバーガー ごぼうサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく ツナ ウィンナー		たまねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	かたくりこ マヨネーズ ごま じゃがいも	あぶら ごま	「セルフ」というのは「自分で」という意味です。今日はパンにハンバーガーをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。	830	
19	水	麦ごはん けいちゃん 糸かんととほうれんそうの和えもの すつたて汁	とりにく みそ ハム だいたみそ		にんじん ビーマン ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン さとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも うどん	毎月1回、「全国味めぐり給食」として日本各地の料理を紹介しています。今月は岐阜県です。「けいちゃん」は、鶏肉と野菜をつかった料理です。どんな料理か当日をお楽しみに！くわしくはクラスに入ってくるお便りをみてね！	715	
20	木	五目うどん ししやもの磯辺揚げ キャベツのごま和え みしょうかん ミニくるパン	ぶたにく あぶらあげ ししやも あおのり		にんじん こまつな だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし みしょうかん	かたくりこ こめのてんぷら さとう ごま	あぶら ごま	「みしょうかん」は大正時代に熊本県河内町の西村徳三郎氏の庭で発見された柑橘です。果汁が多く、やわらかいのが特徴です。おいしいのでさわやかな香りを持ち、ジュースで上品な甘酸っぱさが味わえます。	815	
21	金	カレーライス ブロッコリーとウィンナーのソテー いちごゼリー&ヨーグルト	ぶたにく ウィンナー	チーズ スキムミルク ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン カリフラワー もやし いちご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー(いちご)	給食のカレーライスは大人気です。大きな鍋でたくさん材料をじっくり煮込むことで味がアツプします。つい早食いになってしまいがちですが、ゆっくりよくかんで食べましょう。	903	
24	月	麦ごはん アジフライ ごまみそソース 肉じゃが 磯香汁	アジ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	今日のアジフライには特性のごまみそソースをかけて食べます。ふつうのソースでもおいしいですが、今日はよりごはんに合う味になっています。ごはんと一緒によくかんで食べましょう！	936	
25	火	ミルクパン チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ミネストローネ 清見オレンジ	とりにく チーズ ベーコン だいたみ		パセリ にんじん いんげん トマト きよみオレンジ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン ドレッシング あぶら	コールスローの歴史は大変古く、古代ローマ時代から食べられていたといわれています。18世紀に入り瓶入りのマヨネーズが普及したことから、コールスローの人気が一気に広まったそうです。	849	
26	水	たけのこごはん いかの天ぷら 切干大根とさきみの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく いか とりにく とうふ みそ		にんじん たけのこ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン しめじ ねぎ	こめ さとう こめのてんぷら さとう	あぶら ごまあぶら	今月のかみかみ給食は、春が旬のたけのこを使ったまぜごはんです。たけのこには、おなかのなかをきれいにする「食物せんい」がたくさん入っています。よくかむことも、おなかの調子をよくすることに繋がります。たけのこのほかにも、かみごたえのある食材を使っているので、よくかんで味わって食べましょう。	762	
27	木	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ チョレギサラダ プリン	ぶたにく なた ぎょうざ わかめ のり		ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ にんじん きゅうり レタス	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごま ドレッシング プリン	あぶら	給食でも人気のしょうゆラーメンは中国の麺料理と、日本の食文化を合わせた料理です。昭和43年に東京浅草の「来々軒」というお店で出したのが始まりといわれていて、その後日本全国に広まりました。	760	
28	金	麦ごはん 干草焼き 五目金平 かぶのみそ汁	とりにく たまご だいたみ かつまあげ あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん いんげん にんじん こまつな えのきたけ かぶ	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく さとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら	「ちくさやき」は卵に野菜やお肉など、様々な材料を混ぜて焼いた料理です。名前の由来はまるで干草類の具が入っているかのようにつくさんの具材が入っていることからきているそうです。	705	

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。

* 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。

平均 824

成長期に必要な栄養素をバランス良く取り入れ、子どもたちの楽しみになるような安全でおいしい給食を提供できるよう努めます。1年間よろしく願いいたします。



～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

- 【まごわ(は)やさしい給食】・・・健康的な食生活に取り入れたい食材が入った給食です。
ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ 海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ)、い(芋)
- 【かみかみ給食】・・・かみごたえのある食材や料理を取り入れた給食です。
- 【全国味巡り給食】・・・毎月日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。

そのほか、地域の食材を使ったメニューや季節ごとの行事食等を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。

