



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・豆制品 | 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 | | | | |
| 1 | 木 | コッペパン ミートローフ 花野菜サラダ 千切りキャベツのスープ オレンジ | ふたにく とり | ミートローフ | にんじん グリンピース | しょうが にんにく たまねぎ コーン | パン パン | | | ミートローフは、本来は型に入れて焼き上げ、切って食べる料理です。カラフルな野菜を入れると切り口が鮮やかになります。給食ではにんじんやグリーンピースが入っています。 | 722 | |
| 2 | 金 | 玄米ごはん するめいかのごまだれかけ 肉じゃが 青菜のみそしる かみかみぶどうグミ | いか みそ ふたにく みそ とうふ | | にんじん いんげん こまつな | たまねぎ こんにやく ねぎ しめじ | こめ げんまい かたくりこ さとう じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら あぶら | | 6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防にはよく噛むことも大切です。今日は、玄米・するめいか・グミなど、噛み応えのある食材を多く取り入れた「カミカミ給食」です。 | 872 | |
| 5 | 月 | ジャンバラヤ フライドポテト アスパラサラダ ミートボールスープ | ふたにく ウィナー | | にんじん ビーマン | にんにく たまねぎ | こめ さとう じゃがいも | あぶら あぶら | | ジャンバラヤは、カレー粉やチリパウダー、こしょうなどのスパイスが入ったピラフです。暑い季節は香辛料などを効かせた料理で食欲が増しますね。 | 791 | |
| 6 | 火 | 麦ごはん チキンカツ もやしの和え物 勝ち星のみそ汁☆☆☆ 日向夏ゼリー | とりにく | | にんじん オクラ | もやし きゅうり たまねぎ | こめ むぎ こむぎこ パン さとう | あぶら ごま ごまあぶら | | 中学生のみなさん、明日はよいよ総体ですね。チキンカツは脂身の少ない胸肉で作るので、さっぱりと食べられますよ。みそ汁には勝ち星の入ったなすとを使い、デザートには旬の日向夏のゼリーが出ます。勝利を目指して、頑張ってください。 | 814 | |
| 9 | 金 | ミルクパン ますのパン粉焼き キャベツのソテー ミネストローネ ひとくち桃ゼリー | ます ふたにく ベーコン だいず | | バセリ にんじん いんげん トマト | キャベツ もやし にんにく セロリ たまねぎ | パン パン マカロニ | マヨネーズ あぶら あぶら | | キャベツはビタミンやミネラルが豊富で、好き嫌いもあまりない野菜なので、給食ではサラダやスープなどによく入っています。今日のようにソテーにするときは、歯ごたえを残すように注意して作っています。 | 835 | |
| 12 | 月 | そぼろ丼 いんげんのごま和え けんちん汁 | ふたにく とり たまご とうふ | | グリーンピース いんげん にんじん | しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにやく | こめ むぎ さとう | あぶら ドレッシング ごまあぶら | | 今日は具沢山のけんちん汁です。けんちん汁は赤・黄・緑の仲間の食品がすべて入っていて、1杯で栄養満点です。 | 847 | |
| 13 | 火 | ライムギパン チキンのカレー焼き カラフルサラダ パンブキンスープ | とりにく | | | にんにく しょうが カリフラワー きゅうり コーン | | | | ライムギは小麦の仲間です。小麦に比べて食物繊維が多く、健康食品としてシリアルなどによく使われています。 | 834 | |
| 14 | 水 | ひじきごはん 大豆とさつまいもの揚げ煮 いとかんてん和え物 ワインきのこのみそ汁 | ふたにく ちくわ だいず とりにく とうふ ★みそ | ひじき いわし かんてん | にんじん いんげん | | こめ さとう さつまいも かたくりこ さとう | あぶら あぶら ごま ドレッシング | | 今日は地産地消の取り組みで、山梨市産の食材を2つ使用しています。1つ目は八幡地区の「ワインきのこ」、2つ目は牧丘地区の「乙女高原みそ」です。 | 781 | |
| 15 | 木 | チャンポン麺 揚げようざ 切干大根の和え物 バイナッブル | ふたにく さつまいも かまぼこ ぎょうざ | | にんじん チンゲンサイ | きくらげ もやし ★キャベツ | ちゅうかめん | ごまあぶら あぶら | | ちゃんぽんとは、様々な物を混ぜることや混ぜたものの事です。以前長崎の郷土料理として紹介しました。8種類の食材を入れた旨味たっぷりのスープです。 | 853 | |
| 16 | 金 | 麦ごはん あじのおろしだれ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 梅ゼリー | あじ だいず さつまいも あぶらあげ みそ | | いんげん にんじん | しょうが だいこん ★たまねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ | かたくりこ さとう さとう ★じゃがいも ゼリー | ごまあぶら ごまあぶら | | 「梅」に「雨」と書いて「梅雨」と読むように、梅の実は6月に収穫されます。梅はさわやかな酸味があり、疲労回復に役立ちます。今日は梅ゼリーです。 | 756 | |
| 19 | 月 | ホイコーロー丼 コチュジャン和え ワンタンスープ | ふたにく みそ なると | かんてん | にんじん ビーマン にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし ねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ワンタン | あぶら ごま ごまあぶら | | ホイコーローは、豚肉・キャベツ・ピーマンを、テンメンジャンという甘い味噌で炒めた中国の料理です。野菜をおいしくたくさん食べられるメニューですね。 | 771 | |
| 20 | 火 | スバゲティミートソース グリーンサラダ ポトフ | ふたにく | かんてん | トマト ビーマン | にんにく セロリ たまねぎ | さとう | あぶら | | アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は疲労回復効果があります。疲れをためないために、積極的に食べましょう。 | 778 | |
| 21 | 水 | 鶏飯 ※ごはんにはスープをかけて食べましょう きびなごフライ ごぼうとほうれん草の和え物 | とりにく たまご きびなごフライ ツナ | | にんじん いんげん あさつき ほうれん草 | しいたけ たくあん しょうが ごぼう コーン | こめ むぎ さとう さとう マヨネーズ ごま | あぶら あぶら | | 鶏飯は昨年度、鹿児島県の郷土料理として登場しました。スープをご飯にかけて食べるのが人気で、暑い季節に食べやすいという声が多く、今回2度目の登場です。鹿児島県では、パパイアの味噌漬などをトッピングするそうです。 | 890 | |
| 22 | 木 | はちみつパン マッシュチキン コールスローサラダ 根菜スープ グレープフルーツ | とりにく | | バセリ | キャベツ コーン きゅうり | パン パン じゃがいも | マヨネーズ ドレッシング | | 今日は、にんじん・ごぼう・大根などの根菜をたくさん使ったスープです。根菜には食物繊維が多く、たくさん食べると腸の働きを助けてくれます。 | 856 | |
| 23 | 金 | カレーライス もやしとピーマンのソテー みかんパバロア | ふたにく ベーコン | チーズ スキムミルク | にんじん トマト ピーマン | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんにく | こめ むぎ じゃがいも | あぶら カレールウ あぶら | | 今日はみんなの大好きなカレーです。カレーの日はつい早食いになってしまいがちですので、しっかり噛むことを意識して食べましょう。 | 875 | |
| 26 | 月 | 中島菜めし ふくらぎのネギソース れんこんの和え物 ふと青菜のみそ汁 | ふくらぎ みそ | | なかじまな にんじん こまつな | ねぎ しょうが にんにく えだまめ コーン れんこん だいこん ねぎ | こめ むぎ かたくりこ さとう ふ | ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング | | 全国味めぐり給食第42回目は、「石川県」です。「加賀百万石」と言われた加賀藩は、徳川家に次ぐ大きな領土を持ち、焼き物や織物などの伝統工芸が栄えた場所です。 | 818 | |
| 27 | 火 | フォカッチャ ほうれん草入りオムレツ ツナサラダ カレー風味スープ オレンジ | ベーコン たまご ツナ とりにく | チーズ きゅうり ゆう なまぐらム | ほうれん草 ブロッコリー いんげん | たまねぎ キャベツ コーン きゅうり セロリ だいこん しめじ オレンジ | パン さとう | ドレッシング | | フォカッチャはイタリアのパンです。オリーブオイルを生地に練りこんだり、表面に塗ったりします。岩塩というミネラルが豊富な塩を使って、パンの形は平らでくぼみがあるのが特徴です。 | 723 | |
| 28 | 水 | 麦ごはん マーボーナス 春雨の中華和え 中華コーンスープ プレーンヨーグルト | ふたにく みそ ハム | | あかパプリカ なら にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ★なす きゅうり もやし たまねぎ コーン | こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | | なすの皮の紫色は、「ナスニン」という成分があるためです。これは、体を病気から守る免疫力を上げたり、がん予防にも効果があるとされたりします。きれいな紫色には、そんな力があるんですね。 | 824 | |
| 29 | 木 | こどもパン さけフライ(一食用タルタルソース) ジャーマンポテト とうがんのトマトスープ | さけ ウィンナー ベーコン | | バセリ トマト いんげん | たまねぎ セロリ たまねぎ しめじ とうがん | パン こむぎこ パン じゃがいも | あぶら タルタルソース あぶら | | 「とうがん」は漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日の当たらないところに置いておけば、冬まで保存できるためこの名がついたそうです。 | 890 | |
| 30 | 金 | ピピンパ 中華スープ あじさいジュレ | ふたにく たまご とりにく なると | | にんじん ほうれん草 あさつき | にんにく もやし だいこん たまねぎ しいたけ | こめ むぎ さとう さとう | あぶら ごま ごまあぶら | | 6月はアジサイの季節です。今日は紫のぶどう、青のサイダー、白のナタデココのアジサイをイメージしたデザートです。蒸し暑い毎日ですが、さわやかなデザートをお届けします。 | 828 | |
| | | | | | | | | | | 平均 | 818 | |

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

* 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。



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。生涯にわたって健康で過ごすためには、栄養バランスに配慮した食生活の実践が大切です。学校では、給食を中心に様々な食に関する体験を積むことでその実践力を育むことを目指しています。