8・9月 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		
25	金	五目チャーハン	○	やきぶた		にんじん	ねぎ たまねぎ	こめ	あぶら	いよいよ2学期がはじまりました！今日は五目チャーハンです。暑さに負けないようしっかり食べて元気に過ごしましょう。	704
		バンバンジーサラダ		とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング		
		中華風たまごスープ		とうふ たまご		チンゲンサイ	だいこん しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら		
		プレーンヨーグルト			ヨーグルト						
28	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。鶏肉を揚げ、甘酢に浸した揚げ物料理です。現在はその上にタルタルソースををかけたものが一般的です。給食では、1食用のタルタルソースをかけて食べてください。	918
		チキン南蛮		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら		
		一食用タルタルソース							タルタルソース		
		春雨の和え物				にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
		オクラのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ		オクラ	たまねぎ				
29	火	こどもパン	○					パン		ミートローフはアメリカの伝統的な家庭料理ですが、今では世界中に広がり、いろいろな国で食べられているそうです。調理方法もさまざまで、家庭によって野菜を入れたりスパイスを加えたり、焼いたり、蒸したりいろいろな作り方があるようです。今日のミートローフは野菜をたっぷり入れて、成形しオーブンで焼きました。	847
		ミートローフ		ぶたにく とりにく		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	パンこ			
		マカロニサラダ				ブロッコリー あかパプリカ	きゅうり きパプリカ	マカロニ	ドレッシング		
		野菜スープ		ウインナー		にんじん いんげん	とうがん				
		オレンジ					オレンジ				
30	水	夏野菜カレー	○					こめ むぎ		みなさん夏の疲れが残っていませんか。夏野菜たっぷりのカレーは栄養満点なので、体の元気を取り戻してくれます。どんな夏野菜が入っているかさがしてみましょう。	847
				ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト いんげん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ		あぶら ルウ		
		キャベツとピーマンのソテー		ウィンナー		ピーマン	コーン もやし キャベツ		あぶら		
		アセロラゼリー						ゼリー			
31	木	麦ごはん	○					こめ むぎ		今日は「まごわやさしい給食」です。まごわやさしいがどの食材を意味しているかわかるでしょうか。今日の給食の食材を、先生やお友達と確認してみましょう。	827
		ししゃものごま揚げ		ししゃも				かたくりこ てんぷらこ	ごま あぶら		
		肉じゃが		ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	★じゃがいも さとう	あぶら		
		くきわかめのみそ汁		とうふ みそ	くきわかめ		えのきだけ ねぎ				
1	金	さけわかめおにぎり	○	さけ	わかめ			こめ	あぶら	9月1日は「防災の日」です。給食センターでは、災害時に備えて、おにぎりを握る機械が備えてあります。学校で防災訓練を実施するように、給食センターでも年に1回,この機械を使用するようにしています。	743
		ブロッコリーのおかか和え		かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー	さとう	ごまあぶら		
		すいとん汁		とりにく		にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	すいとん			
		フルーツヨーグルト			ヨーグルト なまクリーム		みかん バナナ パイン				
4	月	ホイコーロー丼	○					こめ むぎ		ホイコーローは、中国の四川料理にひとつでキャベツと豚肉を甘辛いみそで味付けしたものです。給食では、甘い味噌のテンメンジャンなどを多く使い食べやすくなるよう工夫してあります。	823
				ぶたにく みそ	かんてん	にんじん 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		
		もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら ごま		
		チンゲンサイのスープ		にくだんご なると		チンゲンサイ	だいこん				
		プリン						プリン			
5	火	ソフトフランスパン	○					パン		今日はかみかみ給食です。ソフトフランスパンやれんこんなど、噛みごたえのある食材を取り入れてあります。よく噛んで食べることは、おなかの中の働きがよくなったり、むし歯を予防したりするだけでなく、脳の働きもよくしてくれます。	803
		いちごジャム						ジャム			
		マッシュチキン		とりにく		パセリ		パンこ じゃがいも	マヨネーズ		
		れんこんサラダ		ハム		ブロッコリー	れんこん きゅうり コーン		ドレッシング		
		千切り野菜スープ		かまぼこ		にんじん	だいこん キャベツ				
6	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		かぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富で栄養価が高い野菜です。太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃは夏に収穫します。今日はそぼろ煮にしました。味わって食べましょう。	896
		さけのねぎソース		さけ			ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
		なすとかぼちゃのそぼろ煮		とりにく		かぼちゃ	★なす しょうが たまねぎ グリンピース	さとう かたくりこ	あぶら		
		具だくさん汁		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん しめじ こんにゃく				
7	木	はちみつパン	○					パン		ミネストローネはおもにトマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によってさまざまで、田舎の家庭料理です。今日は、トマトの他にたまねぎ、いんげん、セロリとなどの野菜とマカロニが入っています。	949
		ツナオムレツ		たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ	じゃがいも さとう			
		カラフルソテー				にんじん ブロッコリー	コーン カリフラワー	あぶら			
		ミネストローネ		ベーコン		いんげん トマト	★にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	あぶら		
8	金	シシリアンライス	○					こめ むぎ		今月の全国味めぐり給食は「佐賀県」です。佐賀のご当地グルメ「シシリアンライス」を給食で再現してみました。温かいご飯の上に、甘辛く炒めたお肉と野菜をのせて仕上げにマヨネーズをかけて味わってください。特産品である「みかん」も取り入れてあります。詳細はおたよりをチェックしてください。	866
				ぶたにく			★にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
							レタス きゅうり コーン				
		一食用マヨネーズ							マヨネーズ		
		根菜スープ		ウインナー		にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん				
		みかん＆ライチジュレ					みかん	ナタデココ ゼリー(ライチ)			
11	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		から揚げは人気のメニューです。給食のから揚げは、「にんにく・しょうが・酒・しょうゆ」を合わせた調味液に鶏肉を漬け込んで、片栗粉をまぶして油で揚げて作ります。給食センター手作りのから揚げです。	831
		鶏のから揚げ		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら		
		田舎煮		さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さとう	あぶら		
		青菜のみそ汁		とうふ みそ		ほうれんそう	えのきだけ ねぎ				
12	火	ミルクパン	○					パン		チリコンカンはアメリカのテキサス州で誕生した豆とひき肉の煮込み料理です。本来はトウガラシの辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食ではあまり辛くならないように作っています。今日の豆は、大豆・グリンピース・ひよこ豆・青いんげん豆が入っています。	829
		チリコンカン		ぶたにく だいず ミックスビーンズ		トマト	たまねぎ ★にんにく しょうが	マカロニ	あぶら		
		ポテトサラダ				にんじん	コーン きゅうり	★じゃがいも	マヨネーズ		
		キャベツのスープ		とりにく		いんげん	だいこん キャベツ				
		グレープフルーツ					グレープフルーツ				
13	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		ごまは、種をまいて30日くらいで花が咲き、その後70日くらいで実になります。実の殻の中に八十粒くらいの種が入っています。この種が、私たちが食べているごまです。	830
		さばの香味焼き		さば			しょうが にんにく ねぎ	さとう			
		野菜のごま炒め		ハム		こまつな	キャベツ もやし		ごま あぶら ごまあぶら		
		ワインきのこのみそ汁		みそ あぶらあげ		にんじん	★ワインきのこ はくさい たまねぎ				
14	木	ゆかりごはん	○			しそ		こめ むぎ		しそは青じそと赤しそがあります。ゆかりは梅干しと一緒に漬けた赤しその葉を乾燥させ、細かく刻んでふりかけにしたものです。	797
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのり			かたくりこ てんぷらこ	あぶら		
		豚肉と大根の煮物		ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さとう	あぶら		
		にらたま汁		とうふ たまご		にら	たまねぎ	かたくりこ			
15	金	カレー焼きそば	○	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	焼きそばは、中華めんと豚肉やキャベツやピーマンなどの野菜を一緒に炒め味付けしたもので、日本生まれの料理です。今では、地域ごとにこだわりの焼きそばが登場しています。今日の焼きそばはカレー味にしてみました。	624
		糸かんてんの和え物		ハム	かんてん	にんじん	きゅうり コーン	さとう			
		水餃子スープ		すいぎょうざ		にんじん チンゲンサイ	だいこん		ごまあぶら		
		ーロりんごゼリー						ゼリー			
19	火	麦ごはん	○					こめ むぎ		レモンはビタミンCがたっぷり含まれています。レモンの特徴である酸味はクエン酸で、疲れをとる働きがあります。今日の給食ではレモン果汁をソースに使用しました。さわやかな味と香りを楽しんでください。	745
		白身魚のレモンだれ		ほき			レモン	かたくりこ さとう	あぶら		
		五目きんぴら		さつまあげ だいず		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		じゃがいものみそ汁		みそ		こまつな	たまねぎ しめじ	★じゃがいも			
20	水	中華丼	○					こめ むぎ		中華丼は日本で考えられた食べ方で、ごはんの上に八宝菜をのせた丼ものです。八宝菜の八は8種類の材料を使ったという意味ではなく、いろいろな食材を使ったという意味があります。今日は何の食材が入っているか確認してみましょう。	765
				ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ★にんにく	かたくりこ さとう	あぶら		
		わかめスープ		とうふ	わかめ		だいこん ねぎ		ごま		
		パイン＆ヨーグルト			ヨーグルト なまクリーム		パイン	ゼリー(ぶどう・サイダー)			
21	木	丸ぱん	○					パン		今日は、山梨市でとれたシャインマスカットです。シャインマスカットは、皮ごと食べられて、手軽・甘い・後味もスッキリとしています。1粒が大きく食べごたえがあり、国内はもちろん海外でも人気です。	775
		チキンのチーズ焼き		とりにく	チーズ	パセリ	しょうが にんにく				
		グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		コンソメスープ		ウインナー		にんじん	だいこん はくさい				
		ぶどう(シャインマスカット)					★ぶどう(シャインマスカット)				
22	金	ミートペンネ	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	ペンネ さとう	あぶら	だいこんは水分がたっぷりあって甘みもあり、ビタミンCやでんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれています。煮物にしたり、そのままおろしたりして食べますが今日はサラダにしました。	805
		コーンチーズマフィン		たまご	ぎゅうにゅう チーズ		コーン	ホットケーキミックス	あぶら		
		大根サラダ		ツナ		ブロッコリー	だいこん ★きゅうり				
		ポトフ		ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	★じゃがいも			
25	月	キーマカレー	○					こめ むぎ		とうもろこしは、6月から9月が旬の野菜です。ゆでてそのまま食べたり、ソテーやサラダ、スープにして食べられています。また、とうもろこしは、ひげは漢方薬やお茶、茎や葉は家畜のえさなどになります。食べ物に限らず色々なものに変身するすごい食べ物ですね。	963
				ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら ルウ		
		コーンと小松菜のソテー				こまつな	コーン ★にんにく もやし		あぶら		
		レモンゼリー＆白玉					みかん	しらたま ゼリー(はちみつレモン)			
26	火	そぼろパン	○					パン		トマトは、生でもおいしく食べられますが、トマト煮込みやスープなどの料理、チャップやソースなどの調味料にも使われる野菜です。一年間で食べられる量は、野菜の中で世界一位と言われるほど、世界中で親しまれています。	958
		ますのフライ		ます				こむぎこ パンこ	あぶら		
		一食用ソース									
		サラダスパゲティ				ブロッコリー にんじん	コーン	スパゲティー	ドレッシング		
		トマトとたまごのスープ		ベーコン たまご		トマト きぬさや	たまねぎ	さとう			
27	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食材です。太陽の光を浴びることで甘味がさらに増します。さらに、骨や歯を丈夫にするカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。サラダや炒め物もおいしいです。	771
		鶏肉の照り焼き		とりにく			しょうが	さとう			
		切干大根の煮物		さつまあげ あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら		
		豆腐のみそ汁		とうふ みそ			たまねぎ しめじ ねぎ				
28	木	しょうゆラーメン	○					ちゅうかめん		海藻サラダには、わかめや赤つのまた、青つのまた、昆布などのが入っています。食物繊維がおおく、腸の調子を整えたり、食べすぎを防いでくれたりする働きがあります。	790
				ぶたにく なると		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				
		春巻き		はるまき				はるまきのかわ	あぶら		
		かいそうサラダ			かいそうミックス	あかパプリカ	レタス きゅうり		ドレッシング		
		パイナップル					パイナップル				
29	金	秋の彩りごはん	○	とりにく		にんじん	しいたけ	こめ さつまいも さとう	あぶら	今日は十五夜給食です。秋の味覚、さつまいも、しいたけ、さんまを使用しています。かまぼこのすまし汁にも十五夜にちなんだものが入っていますよ。秋の味覚を行事と一緒に楽しみましょう。	742
		さんまの竜田げ		さんま			しょうが	かたくりこ	あぶら		
		もやしの磯香和え			のり		もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		かまぼこのすまし汁		かまぼこ とうふ		にんじん こまつな					
		おつきみデザート						クレープ(とうにゅう さつまいも)			
									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。