



# 献立予定表



令和4年度  
山梨市学校給食運営協議会  
中学校



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 830
			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	食べ物	ひとくち	メモ	
1	水	五目チャーハン にらまんじゅう 海藻サラダ 中華風たまごスープ	やきぶた にらまんじゅう わかめ こんぶ あかたさか ぶりのり たまご とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり きパプリカ はくさい しいたけ	こめ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら	チャーハン、ご飯がバラバラしている方がおいしいと言われますね。給食ではご飯を炊くときの加水減を少なくして、バラバラ感を出すよう工夫しています。	714		
2	木	スパゲティーナポリタン パンパキン&ポテトサラダ キャベツスープ チーズワッフル	ウインナー かんとん とりこ とりにく	にんじん ビーマン トマト かぼちゃ パセリ だいこん しめじ キャベツ	スパゲッティ さとう じゃがいも マヨネーズ ワッフル	「ナポリタン」はどこで生まれた料理でしょうか？意外ですが、実は日本です。戦後まもなく、横浜のホテルで出されたのが始まりなのだそうです。	771		
3	金	とりにくごぼろ きびなごのかりかり揚げ 切干大根と小松菜の和えもの 蕎麦かめのみそ汁 牛乳プリン	とりにく ちくわ きびなご ツナ とうふ みそ	にんじん ごまつな きりぼしだいこん コーン えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅうプリン	6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。むし歯予防には「よくかむ」ことも大切です。今日はかみごたえのある食べ物や、丈夫な歯のために必要なカルシウムの多い食材を使いました。しっかりよくかんで食べましょう。	793		
6	月	麦ごはん いわしのかば焼き キャベツの煮びたし 根菜のみそ汁	いわし あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	イワシは「泳ぐカルシウム」と呼ばれることもあるくらい、骨や歯を強くするカルシウムがたっぷりです。今日はかば焼きです。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。	862		
7	火	スタミナジャージャーめん パンパキンサラダ 勝ち星ゼリーポンチ 黒糖パン	ぶたにく みそ とりにく	にら にんじん にんじん きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング	明日は中学校の「東山総体」です。今日はその応援メニューです。ジャージャー麺はにんにくやニラを使っていますので、パワーがつかますよ！デザートには勝ち星がつくように☆のゼリーが入っています！	920		
10	金	麦ごはん とりにくのネギソース じゃがいものそぼろ煮 青菜のみそ汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん グリンピース ごまつな たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら あぶら	今日のそぼろ煮のじゃがいもは、山梨市で生産されたものです。地域で生産されたものを地域で消費(食べる)ことを、「地産地消」と言います。いいことがたくさんあるので、給食でも進めています！	955		
13	月	ハヤシライス コールスローサラダ メロンゼリー	ぶたにく とりにく	にんじん トマト にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ コーン ★きゅうり	こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング ゼリー パン	洋食の定番でもあるハヤシライスですが、実は日本で生まれた料理です。ハヤシライスを考え、医師の「早失仕的(はやしゆうてき)さん」からとった名前なのだそうです。	823		
14	火	ほうれんそうオムレツ カラフルサラダ ミネストローネ さくらんぼ	たまご ウインナー ベーコン	ほうれんそう ブロッコリー あかパプリカ いんげん トマト ★さくらんぼ	さとう ドレッシング あぶら	今日は山梨市で栽培されたさくらんぼです。日本のさくらんぼは「果物の宝石」とも呼ばれ、高級で上品な甘さが特徴です。	836		
15	水	麦ごはん さばのしょうが煮 野菜のごま炒め 乙女みそのかぼちゃのみそ汁	さば ハム ★みそ	しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん かぼちゃ いんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	今日のみそ汁は、いつもと味が少し違うことに気が付きましたか？今日は山梨市で作られた「乙女高原みそ」を使っています。地域の方が作ってくださった手づくり味噌です。味わっていただきましょう。	861		
16	木	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ チョレギサラダ 冷凍パン 味つきコッペパン	ぶたにく なた ぎょうざ わかめ のり	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく ねぎ にんじん ★きゅうり レタス パン	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごま ドレッシング パン	チョレギサラダは韓国風のサラダですが、日本で作られた料理です。韓国に行くと「チョレギサラダ」と言っても、通じないそうです。	868		
17	金	ひじきごはん ししゃものカレー揚げ ごぼろの和えもの ワインきのこのすまし汁	ぶたにく あぶらあげ ししゃも ツナ かまぼこ	にんじん えだまめ ごぼう きゅうり ★しいたけ だいこん	こめ さとう あぶら あぶら マヨネーズ ごま	今日の汁に「ワインきのこ」が入っています。給食に何度か出ていますね。山梨市で栽培されています。ワインの絞りかすの効果で、やわらかく風味がよいそうです。	829		
20	月	親子丼 もやしのゆかり和え なめこのみそ汁	とりにく かまぼこ たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ あかしそ なめこ	こめ むぎ さとう あぶら	ゆかりは赤しそで作られます。赤しそは、主に梅を赤く漬けるときに使います。ゆかりごはんもおいしいですが、和え物にするとさわやかな香りが広がって、野菜をおいしくいただけます。	784		
21	火	食パン ブルーベリージャム 白身魚のマリネ 花野菜のソテー パンパキンスープ グレープフルーツ	ホキ ベーコン	パセリ ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ グレープフルーツ	パン ジャム さとう かたくりこ あぶら あぶら ホワイトルウ	「マリネ」とは、肉類・魚介類・野菜などの材料を、ドレッシングや酢やレモン汁、オリーブオイルなどからなる漬け汁に浸した料理のことです。	872		
22	水	麦ごはん マーボーなす 春雨の中華和え お魚かまぼことわかめスープ	ぶたにく みそ ハム とうふ かまぼこ	にら あかパプリカ にんじん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ コーン	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	なすの皮の紫色は「ナスニン」という成分があるためです。これには体を病氣から守る力をアップさせたり、がん予防にも効果があるとされています。目の働きをよくしてくれる効果もあるそうです！	728		
23	木	豆腐めし とりのてり焼き ほうれんそうのおかか和え こしね汁	豆腐 とりにく かつおぶし ちくわ みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ さとう さとう さとう ごまあぶら	今月の味噌めし給食は「群馬県」です。「こしね汁」は、群馬県の特産の「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」が入ったみそ汁です。くわしくはおたよりをみてくださいね！	751		
24	金	カレーライス ひじきとれんこんの和えもの あじさいジュレ	ぶたにく たまご とうふ なた	にんじん トマト ひじき たまねぎ あさつき みかん ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング ゼリー(ぶどう・サイダー)	6月はあじさいがきれいな花を咲かせます。デザートはそんなあじさいをイメージしています。紫のぶどうゼリーと水色のソーダゼリー、白のナタデココを和えました。	899		
27	月	麦ごはん アジフライ 一食用ソース 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	アジフライ さつまあげ だいず みそ	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	今日は「まごわやさしい」きゅうりしよです。豆・ごま・わかめなどの海藻・野菜・魚・しいたけなどのきのこ・いもがどこかに全部入っています。探してみてください！	854		
28	火	ミルクパン ハンバーグ ツナポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ツナ ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく にんじん いんげん だいこん キャベツ	パン パンこ じゃがいも マヨネーズ	じゃがいもは土の中で育ち、大きく成長した茎の部分です。ちなみに、さつまいもは根っこが成長したものです。	830		
29	水	ピピンバ もずくのスープ ライチゼリー&みかん	ぶたにく たまご とうふ なた	にんにく にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ あさつき みかん ナタデココ	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら ごま ゼリー パン	ピピンバは日本のお隣の国、韓国の料理です。ピピンバは正しくは「ピビムバブ」といいます。「ピビム」は混ぜ合わせるという意味で、「バブ」はごはんのことです。ごはんの上は何種類ものナムルや肉、卵などの具をおき、よく混ぜ合わせて食べます。	814		
30	木	こどもパン いかのレモンソース グリーンサラダ ポトフ ぶどうヨーグルト	いか ウインナー	レモン ブロッコリー にんじん いんげん たまねぎ だいこん キャベツ	さとう かたくりこ あぶら マカロニ ドレッシング	いかは世界中で約450種類も存在しています。食用としているものはそのうちの約30種類。お刺身、天ぷら、フライ、丸焼き、塩辛、イカ墨 pasta、ゲノのから揚げなど、余すことなく、様々な料理で食べられています。	800		
* 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。 平均 828									
* 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。									

☆6月は食育月間です☆

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。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしてくださいましたら幸いです。

