



# 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	○	やきぶた	にんじん	ねぎ たまねぎ	こめ	あぶら	714
		にらまんじゅう		にらまんじゅう			こむぎこ		
		海藻サラダ				キャベツ きゅうり きバブリカ		ドレッシング	
		中華風たまごスープ		たまご とうふ	チンゲンサイ	はくさい しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら	
2	木	スパゲティーナポリタン	○	ウインナー	にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ	スパゲッティ さとう	あぶら	771
		パンブキン&ポテトサラダ			かぼちゃ	コーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
		キャベツスープ		とりこ	パセリ	だいこん しめじ キャベツ			
		チーズワッフル					ワッフル		
3	金	とりごぼうごはん	○	とりこ ちくわ	にんじん	ごぼう	こめ さとう	あぶら	793
		きびなごのかりかり揚げ		きびなご				あぶら	
		切干大根と小松菜の和えもの		ツナ	こまつな	きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら	
		茎わかめのみそ汁		とうふ みそ	くきわかめ	えのきたけ ねぎ			
6	月	麦ごはん	○				こめ むぎ		862
		いわしのかば焼き		いわし			さとう かたくりこ	ごま あぶら	
		キャベツの煮びたし		あぶらあげ	こまつな	キャベツ もやし			
		根菜のみそ汁		みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも		
7	火	スタミナジャージャーめん	○				ちゅうかめん		920
		パンパンジーサラダ		ぶたにく みそ	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
		勝ち星ゼリーポンチ		とりこ	にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング	
		黒糖パン				みかん	あんぱんどうふ(オレン ジミルク) ゼリー(サイ ダー) しらたまだんご		
10	金	麦ごはん	○				こめ むぎ		955
		とりこにのネギソース		とりこ		しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	
		じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく	にんじん グリンピース	こんにやく	★じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	
		青菜のみそ汁		とうふ みそ	こまつな	たまねぎ			
13	月	ハヤシライス	○	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	こめ むぎ		823
		コールスローサラダ						あぶら ルウ	
		メロンゼリー			にんじん	キャベツ コーン ★きゅうり		ドレッシング	
							ゼリー		
14	火	そぼろパン	○				パン		836
		ほうれんそうオムレツ		たまご ウインナー	チーズ きゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ	さとう	
		カラフルサラダ				ブロッコリー あかパブリカ	カリフラワー きゅうり きバブリカ	ドレッシング	
		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	じゃがいも	あぶら	
15	水	麦ごはん	○				こめ むぎ		861
		さばのしょうが煮		さば		しょうが ねぎ	さとう		
		野菜のごま炒め		ハム	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし		あぶら ごまあぶら	
		乙女みそのかぼちゃのみそ汁		★みそ	かぼちゃ いんげん	たまねぎ			
16	木	しょうゆラーメン	○	ぶたにく なた			ちゅうかめん		868
		揚げぎょうざ		ぎょうざ		たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく ねぎ			
		チョレギサラダ			わかめ のり	にんじん	ぎょうざのかわ	あぶら	
		冷凍パイン					ごま ドレッシング		
17	金	味つきコッペパン	○				パン		829
		ひじきごはん		ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こめ さとう	
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも			てんぷらこ かたくりこ	あぶら	
		ごぼうの和えもの		ツナ		ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま	
20	月	親子丼	○	かまぼこ	ほうれんそう	★しいたけ だいこん			784
		もやしのゆかり和え							
		なめこのみそ汁		とうふ みそ	こまつな	なめこ			
21	火	食パン	○				パン		872
		ブルーベリージャム					ジャム		
		白身魚のマリネ		ホキ	パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
		花野菜のソー			ブロッコリー にんじん	コーン カリフラワー		あぶら	
22	水	パンブキンスープ	○	ベーコン	バター きゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	ホワイトルウ	728
		グレープフルーツ					グレープフルーツ		
		麦ごはん		ぶたにく みそ			こめ むぎ		
		マーボーなす		ハム	にら あかパブリカ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ なす	かたくりこ	あぶら	
23	木	春雨の中華和え	○	とうふ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	751
		お魚かまぼことわかめのスープ		とうふ かまぼこ	わかめ	たまねぎ えのきたけ コーン			
		豆腐めし		豆腐めし	全国味めぐり給食(群馬県)	にんじん	こめ さとう	あぶら	
		とりのてり焼き		とりこ	くきわかめ		さとう		
24	金	ほうれんそうのおかか和え	○	かつおぶし	ほうれんそう	しょうが	さとう	あぶら	899
		こしね汁		ちくわ みそ		キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	
						ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ねぎ			
27	月	カレーライス	○	ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	854
		ひじきとれんこんの和えもの		ひじき			キャベツ れんこん きゅうり	あぶら カレールウ	
		あじさいジュレ					ナタデココ	ゼリー(ぶどう・サイダー)	
		麦ごはん					こめ むぎ		
28	火	アジフライ	○	アジフライ			パンこ こむぎこ	あぶら	830
		一食用ソース							
		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 こんにやく	さとう	ごまあぶら ごま	
		じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
29	水	ミルクパン	○				パン		814
		ハンバーグ		ぶたにく とりこ		たまねぎ しょうが にんにく	パンこ		
		ツナポテトサラダ		ツナ	にんじん	コーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
		コンソメスープ		ウインナー	いんげん	だいこん キャベツ			
30	木	ピビンバ	○	ぶたにく		にんにく	こめ むぎ	あぶら	800
		もずくのスープ		たまご	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	
		ライチゼリー&みかん		とうふ なた	もずく	たまねぎ あさつき	さとう	ごまあぶら ごま	
						みかん ナタデココ	ゼリー		
30	木	こどもパン	○				パン		800
		いかにのレモンソース		いかに		レモン	さとう かたくりこ	あぶら	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	マカロニ	ドレッシング	
		ポトフ		ウインナー	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん キャベツ			
30	木	ぶどうヨーグルト	○		ヨーグルト				828

\* 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

\* 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、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

