



8・9月 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	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				
26	金	ハムピラフ 野菜豆腐ナゲット ABCトマトスープ ぶどうゼリー	ハム ナゲット(えだまめいり) とりこ		にんじん バセリ トマト いんげん	たまねぎ えだまめ セロリ たまねぎ キャベツ ゼリー		こめ あぶら		トマトに含まれるリコピンというビタミンは、赤い色の成分です。真っ赤に熟したトマトはおいしいそうですね。また、トマトにはグルタミン酸という旨味成分も多く含まれていて、生で食べるだけでなく、ソースやスープにしてもおいしいですよ。	768	
29	月	夏野菜カレー キャベツとピーマンのソテー 白玉フルーツポンチ		スキムミルク チーズ ウィンナー	にんじん トマト いんげん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン もやし キャベツ みかん		こめ むぎ あぶら カレールウ あぶら		市内全ての学校で2学期の学校給食がスタートしました。夏の疲れが残っている人もいないではないでしょうか？夏野菜がたっぷり入ったカレーを食べて、元気を取り戻しましょう。	896	
30	火	米粉食パン 黒豆きなこクリーム ミートローフ(アメリカ) マカロニサラダ せんぎり野菜スープ			にんじん グリンピース ブロッコリー あかパプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり きパプリカ セロリ だいこん キャベツ		こめ あぶら パン マカロニ	くろまめきなこクリーム	給食では時々米粉の入ったパンを使います。小麦粉の多くは輸入品ですが、米粉は国産です。少しでも国産の材料を使ったものを給食で使いたいという思いからです。米粉が少し入ることで、しっとりとした食感になります。	906	
31	水	わかめおにぎり ごぼうの和え物 すいとん汁 プレーンヨーグルト		わかめ		ごぼう きゅうり だいこん ★しいたけ ねぎ		こめ あぶら パン		明日、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「おにぎり成型機」があります。学校で防災訓練を行うように、給食センターでも年に1回はこの機械を動かすようにしています。	755	
1	木	ピタパン タンドリーチキン(インド) キャベツサラダ ラビオリスープ(イタリア) グレープフルーツ		ヨーグルト		しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ グレープフルーツ			ピタパン	タンドリーチキンは、カレー粉などのスパイスをきかせた味付けが特徴です。スパイスがきいた辛い料理を食べると汗をかきます。汗をかくと体温が下がるので、暑い季節は辛い料理が好まれます。	698	
2	金	麦ごはん のりふりかけ するめいかのごまだれかけ 和風ポテトサラダ 青菜のすまし汁		のりふりかけ				こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ	今日は山梨市産のきゅうりを使っています。牧丘地区は標高が高く、きゅうりの収穫時期も平地に比べると少し遅れます。ちくわやたくあんを入れて、和風にアレンジしたポテトサラダもおいしいですよ。	800	
5	月	五穀と野菜ごはん ひややっこ 一食用しょうゆ なすとかぼちゃのそぼろ煮 ぐだくさん汁			にんじん こまつな ひろしまな にんじん	とうもろこし		こめ むぎ さとう		今日は麦・オートミール・ひえ・キヌアなどの雑穀と野菜が入ったごはんです。雑穀はビタミンB群や食物繊維が多く、健康のために白米に混ぜて食べることがありますね。	727	
6	火	コッペパン さけフライ 一食用ソース グリーンサラダ オクラのスープ ピオーネ				キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ ★ぶどう(ピオーネ)		こめ むぎ かたくりこ さとう ごま	あぶら パン さとう	今日のデザートは、東山梨地区でとれたピオーネという品種のぶどうです。ぶどうには緑や赤、紫色などの色があります。温暖化で気温が高くなり、紫色のぶどうは色が濃くならなくて作るのが年々難しくなっているようです。色がつかなくても、おいしく食べられることを知ってほしいです。	794	
7	水	麦ごはん ヤンニョムチキン(韓国) チョレギサラダ(韓国) チンゲンサイのスープ ラムネゼリー		のり	にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり レタス たまねぎ ねぎ		こめ むぎ かたくりこ さとう ごま	あぶら ごま ドレッシング ゼリー	ヤンニョムチキンは、コチュジャン・にんにく・さとう・その他の香辛料から作る甘辛いソース(ヤンニョム)で味付けされた唐揚げで、韓国の料理です。白いご飯がすすみますね。	865	
8	木	こどもパン パンキンオムレツ ブロッコリーのソテー とうがんのカレースープ		ツナ たまご ウィンナー	かぼちゃ あかパプリカ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン カリフラワー たまねぎ しめじ		こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	今日はとうがんと(冬瓜)が入ったスープです。冬瓜は「冬」「瓜」と書きますが、夏の旬の野菜です。水分が多く、体の熱を取り、体温を下げる働きがあるので暑いときに食べると良いそうです。	759	
9	金	秋の彩ごはん さんまのたつた揚げ もやしの磯香和え お月見汁 十五夜団子	十五夜給食		にんじん にんじん	しいたけ しょうが もやし きゅうり		こめ さつまいも さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	明日は十五夜なので、今日は1日早い十五夜給食です。秋の味覚、しいたけ・さつまいも・さんまを使用しています。お月見汁にはかわいいうさぎが隠れていますよ。またデザートはお団子、中身はあんこです。秋の味覚を行事食と一緒に楽しみましょう。	806	
12	月	麦ごはん チキン南蛮 一食用タルソース かんでんの和え物 オクラのみそ汁			にんじん オクラ	しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ		こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら パン さとう	チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。「南蛮」はもともと、スペインやポルトガルの文化を示しています。調味料に唐辛子を使ったり、油で揚げると調理法を取り入れたりの南蛮料理の特徴です。	949	
13	火	ソフトフランスパン(フランス) チリコンカン(メキシコ) 大根サラダ ポトフ(フランス) シャインマスカット			トマト だいこん にんじん ブロッコリー	★にんにく しょうが たまねぎ だいこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ ★ぶどう(シャインマスカット)		こめ むぎ マカロニ パン	あぶら パン さとう	今日のデザートは、東山梨地区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2006年に日本が開発した、非常に甘くて皮ごと食べられる人気のぶどうです。国内はもろろんのこと、海外でも人気のため最近は大々販売されています。	714	
14	水	麦ごはん ししゃものごま揚げ 肉じゃが キャベツのみそ汁		ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ えのきたけ キャベツ		こめ むぎ かたくりこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	ししゃもはカラッと上手に揚がっているの、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。魚の骨はみんなの歯や骨となります。小さな骨は気を付ければ刺さることなく食べられるので、よく噛んでね。	901	
15	木	岩国ちらしずし くじらのケチャップソース けんちょう 磯香汁 ゆずきちゼリー	全国味めぐり給食(山口県)	ちくわ たまご でんぶ くじら あぶらあげ とうふ みそ	にんじん にんじん	しいたけ れんこん えだまめ しょうが だいこん こんにやく たまねぎ えのきたけ		こめ さとう さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	全国味めぐり給食の第33回は「山口県」です。「岩国ちらし」と「けんちょう」は郷土料理です。「くじら」と「ゆずきち」は特産物です。毎回初めて食べる料理や食材に出会えるのが味めぐりの楽しみですね。今回はなんと「くじら」の登場です。	913	
16	金	ガバオライス(タイ) フォーのスープ(ベトナム) フルーツのヨーグルトあえ			にんじん ピーマン あかパプリカ パプリカ こまつな	★にんにく たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ はくせい ねぎ みかん パイナップル		こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ガバオライスはタイ料理で、パプリカで炒めたごはんという意味です。ナンプラーという魚から作られる醤油のような調味料を使っています。	908	
20	火	フォカッチャ(イタリア) 照り焼きチキン コールスローサラダ(オランダ) ミネストローネ(イタリア) ライチゼリー			にんじん トマト いんげん	しょうが キャベツ コーン きゅうり ★にんにく セロリ たまねぎ		こめ むぎ さとう	あぶら パン マヨネーズ	フォカッチャはイタリアのパンです。オ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。	916	
21	水	麦ごはん たいの和風マリネ カレーきんぴら じゃがいものみそ汁	養殖魚消費拡大		にんじん あさつき にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ		こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	令和2年と3年に続き、今年度も国産の養殖魚の消費拡大と在庫解消を目的に、国から学校給食に無償で魚を提供していただきました。すでにおなじみの「愛媛県産真鯛」です。おいしくいただきますよ。	797	
26	月	麦ごはん 酢豚(中国) かいそうサラダ 中華風コンソープ			にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ コーン		こめ むぎ さとう	あぶら パン マヨネーズ	今日は野菜たっぷりの酢豚です。給食の酢豚は、豚肉・にんじん・ピーマン・たまねぎ・たけのこ・しいたけの他に、じゃがいもを入れるのが特徴です。ゴロゴロと大きめの具材なので、よく噛んで食べましょう。	776	
27	火	バターロール ますのパンこ焼き キャベツとウィンナーのソテー 根菜スープ オレンジ		ます ウィンナー	バセリ ピーマン にんじん	コーン キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ オレンジ		こめ むぎ パン マヨネーズ	あぶら あぶら	にんじん・ごぼう・大根などの根っこ野菜を「根菜」といいます。根菜には食物繊維が多く含まれ、腸の動きを助けてくれます。給食では野菜の皮をむいて使用していますが、皮のまま料理に使うとだしがよく出ておいしいですよ。	850	
28	水	牛ごぼうごはん ちくわのカレー揚げ 大根の甘酢和え 青菜のみそ汁 黒糖かみかみ大豆	かみかみ給食	ぎょうちく ちくわ とうふ みそ だいず	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ		こめ さとう さとう	あぶら あぶら	今日はかみかみ給食です。みなさんは一口につき何回くらい噛んでいますか？よく噛んで食べると、歯やあごの成長に良いだけでなく、記憶力が良くなるなど、全身に良い影響がありますよ。	819	
29	木	五目うどん とり天 もやしのゆかり和え レモンソーダゼリー ミニミルクパン		あぶらあげ とりこ	にんじん こまつな ゆかり	だいこん しいたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ		こめ むぎ さとう	あぶら パン ゼリー	うどんのトッピングには、温泉卵やとろろ、いろいろなてんぷらなど、たくさんありますが、みなさんは何が好きですか？今日は鶏のささみをカラッと揚げた、とり天です。うどんにのせて食べましょう。	722	
30	金	ホイコーロー丼(中国) 切り干し大根のナムル わかめスープ			にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	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。今日は丼ぶりにして食べましょう。	752	

* 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 817

* 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。

外国料理に親しもう



地域によって違う 月見団子

【関東】 団子は丸で 中にあんこ

【関西】 団子は細長くて まわりにあんこ

【静岡の一部】 団子はくぼんでいて あんこをのせる

普段何気なく食べている給食の中には、たくさんの外国料理があります。2学期から献立名の横に国名を入れます。【例】ガバオライス(タイ) 身近な給食を通して、外国料理に親しみながら、外国の文化を考えるきっかけになればと思います。