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 牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	食べ物ひとくちメモ	熱量(Kcal) 基準830
3	月	麦ごはん						こめ むぎ		スポーツの秋ですね。運動をがんばるためには、ご飯をしっかり食べることも大切です。豚肉にはごはんをエネルギーに変えるのに必要な栄養、ビタミンB1がたくさん入っているので、しっかり食べましょう。	702
		豚肉のしょうが炒め	○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら		
		キャベツときゅうりの和えもの		かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
		じゃがいものみそ汁		みそ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ	★じゃがいも			
4	火	チョコクルクルパン（新人戦応援メニュー）						パン		明日は中学校の新人戦です。今日はスポーツするために大切なエネルギーがたくさんとれる、応援メニューです。スープには勝ち星の願いを込めたカラフルな☆が入っていますよ！	881
		ミートローフ(アメリカ)	○	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	ルウ		
		ブロッコリーとチキンのサラダ		とりにく		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		
		勝ち星カレースープ		ウィンナー		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ	マカロニ			
		乳酸菌ゼリー						ゼリー			
5	水	チキンライス	○	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	実りの秋ですね。かきもおいしい時期になりました。「かきが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。かきにはビタミンCがたっぷり入っているので、食べるとかぜなどを予防してくれます。そうするとお医者さんの仕事が無くなってしまい青ざめるという意味です。	700
		キャベツとウィンナーのソテー		ウィンナー		ピーマン	コーン キャベツ		あぶら		
		やさいスープ		かまぼこ		ブロッコリー	たまねぎ セロリ だいこん	★じゃがいも			
		柿					かき				
6	木	タンメン	○					ちゅうかめん		周りが海に囲まれている日本では、昔からたくさんの種類の海藻がたべられてきました。昔は海藻を食べる国が少なく、日本と韓国くらいだと言われていましたが、今では体に良い食べ物として世界で注目されています。	944
				ぶたにく なると			★にんにく たまねぎ もやし キャベツ		あぶら		
		いかのから揚げ		いか			しょうが	かたくりこ	あぶら		
		海藻サラダ			かいそうミックス	にんじん	コーン きゅうり だいこん		ドレッシング		
		みかんババロア			ぎゅうにゅう		みかん	ババロアのもと			
7	金	さつまいもごはん 一食用ごま塩（十三夜給食 まごわやさしい給食）						こめ さつまいも		十三夜給食です。9月の十五夜はいも名月と呼ばれるのに対し、十三夜は「豆名月」とか、「栗名月」と呼ばれています。今日は栗のムースがデザートに出ています。	900
									ごま		
		鮭のねぎみそマヨ焼き	○	さけ みそ			ねぎ		マヨネーズ		
		白菜の塩こんぶ和え			こんぶ		はくさい きゅうり		ごま ごまあぶら		
		お月見だんご汁		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのき	かぼちゃだんご			
		栗のムース						くりのムース			
11	火	トマトチキンバーガー（目の愛護デーメニュー）						パン		10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目とまゆのように見えることから決まった日です。今日は目に良いとされる食べ物をたくさん使っています。ブロッコリーやにんじんなどの色のこい野菜にはビタミンA、ブルーベリーにはアントシアニンがたくさん入っています。	865
				とりにく		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう			
		レタスサラダ 一食用ドレッシング	○				レタス きゅうり カリフラワー				
									ドレッシング		
		ベジタブルチャウダー(アメリカ)		ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン		ホワイトルウ		
		ブルーベリーゼリー						ゼリー			
12	水	麦ごはん（カミカミ給食）						こめ むぎ		今日はカミカミ給食です。給食では毎月カミカミ給食を出して、皆さんによく噛んで食べることを意識してもらいたいと思っています。今日はごぼうや切り干し大根など、かみごたえのある食材が使われています。	765
		ふりかけ			かつおぶし						
		豚肉とごぼうの揚げ煮	○	ぶたにく			ごぼう	かたくりこ さとう ごま	あぶら		
		切り干し大根の和え物		かまぼこ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン	さとう	ごまあぶら		
		青菜のみそ汁		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ				
13	木	コッペパン						パン		いかの足は何本あるか知っていますか？「10本に決まってる」と思っていませんか？実は8本です。10本のうち2本は手です。他の足より長く、えさをとるための触腕(しょくわん)といわれるものです。	849
		いかのカレーフライ		いか				こむぎこ パンこ	あぶら		
		ペンネソテー(イタリア)	○	ぶたにく		ピーマン トマト	★にんにく たまねぎ	ペンネ	あぶら		
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい				
		オレンジ					オレンジ				
14	金	中華おこわ		やきぶた		にんじん いんげん	しいたけ たけのこ	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら	おこわ(御強)とは、もち米を蒸したご飯の事を言います。今日は普通のお米ともち米を混ぜています。もちもちとした食感でおいしいですよ。	789
		春巻(中国)	○	はるまき					あぶら		
		大根のピリ辛和え					だいこん キャベツ きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら		
		春雨とわかめのスープ		とうふ	わかめ	あさつき	たまねぎ えのきたけ コーン	はるさめ	ごま		
17	月	麦ごはん						こめ むぎ		松風焼きは、材料をまぜ、みそなどで味つけし、表面にごまをふって焼いて作ります。表面にしかごまをふっていないので、「裏がない正直な人になりますように」との願いを込め、お正月に食べるところもあります。	779
		松風焼き	○	とりにく ぶたにく みそ			たまねぎ しいたけ ねぎ	かたくりこ さとう	ごま		
		キャベツとひじきのカレー炒め		ちくわ	ひじき	いんげん	キャベツ もやし		あぶら		
		いものこ汁		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	さといも			
18	火	そぼろパン						パン		かぶの旬は春の3～5月、また秋の10～12月の2回あります。かぶは暑すぎず寒すぎない冷涼な気候を好む野菜だからです。春のかぶはやわらかく、秋のかぶは甘みやうまみが増しているのが特徴です。	903
		マッシュチキン	○	とりにく		パセリ		パンこ マッシュポテト	マヨネーズ		
		カラフルソテー				にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン		あぶら		
		かぶと白菜のスープ		ウィンナー			たまねぎ しめじ はくさい かぶ				
19	水	鶏飯(けいはん)（全国味めぐり給食(鹿児島県)）						こめ むぎ		今日は鹿児島県の味めぐり給食です。郷土料理の「鶏飯」は具をのせたごはんにスープをかけて食べます。鹿児島の学校給食にもよく登場するそうです。さつまいもは鹿児島を代表する食べ物です。くわしくは今日のおたよりを見てくださいね！	843
				とりにく たまご		にんじん いんげん	しいたけ たくあん	さとう			
			○			あさつき	しょうが	さとう			
		さつまいもの天ぷら						さつまいも こめこてんぷらこ	あぶら		
		さつまあげと野菜のごま和え		さつまあげ		こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま		
		みかんゼリー						ゼリー			
20	木	はちみつパン						パン		今日は中華メニューです。中華料理には片栗粉でとろみをつけた「あん」の料理がたくさんあります。これは、昔中国の行商人が船で移動するとき、揺れる船の上でも汁がこぼれないようにするために生まれたそうです。	717
		白身魚の甘酢あん	○	ホキ		あかパプリカ ピーマン	しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら		
		春雨サラダ				にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら		
		トマトと卵の中華スープ		とうふ たまご	わかめ	トマト	だいこん しめじ ねぎ	かたくりこ	ごまあぶら		
21	金	ハヤシライス（図書給食(流星の絆)）						こめ むぎ		10月27日～11月9日は読書週間です。今年は本に出てくる料理を給食で紹介したいと思います。まずは中学生向けの本「流星の絆」より、ハヤシライスです。さて、隠し味は何が入っていたのでしょうか…答えは本の中に！	922
				ぶたにく	チーズ	にんじん グリンピース トマト	★にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	あぶら	ハヤシルウ		
		さつまいも＆ポテトサラダ	○				コーン きゅうり	★じゃがいも さつまいも	マヨネーズ		
		グレープフルーツ					グレープフルーツ				
24	月	わかめごはん			わかめ			こめ むぎ		おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。薄味ですが、味がよくしみて、汁までおいしくいただけます。	724
		かぼちゃコロッケ						コロッケ	あぶら		
		ほうれんそうのごま和え	○			ほうれんそう	コーン もやし	さとう	ごま		
		おでん汁		さつまあげ ちくわ エビボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
25	火	豚キム丼						こめ むぎ		りんごがおいしい季節になってきましたね。りんごの食べごろは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。	756
				ぶたにく		にんじん にら	★にんにく しょうが たまねぎ はくさい	さとう	ごまあぶら あぶら		
		もやしのいそか和え	○		のり		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		大根のみそ汁		あぶらあげ みそ		こまつな	ねぎ だいこん				
		りんご					りんご				
26	水	きなこ揚げパン		きなこ				パン さとう	あぶら	ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものにしたり、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきしめんのように平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。	736
		ビーフン炒め(中国)	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ	ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら		
		肉だんごスープ		にくだんご		チンゲンサイ	だいこん もやし はくさい				
		プレーンヨーグルト			ヨーグルト						
27	木	黄金うどん（図書給食(料理しなんしょ)）			かんてん			うどん		図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなんしょ」から黄金うどんが登場します。「しなんしょ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のことです。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう！」と思えるものがきっと出ていると思いますよ。	794
				とりにく たまご	わかめ		たまねぎ はくさい しょうが ねぎ	かたくりこ			
		大豆とさつまいもの揚げ煮	○	だいず	にぼし			★さつまいも かたくりこ さとう	あぶら		
		ブロッコリーのおかか和え		かつおぶし		ブロッコリー にんじん	カリフラワー	さとう	ごまあぶら		
		ぶどうゼリー						ゼリー			
		(中)ミルクパン						パン			
28	金	麦ごはん						こめ むぎ		今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。	815
		鯖の香味焼き	○	さば			しょうが にんにく ねぎ	さとう			
		里芋と大根のそぼろ煮		とりにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう かたくりこ	あぶら		
		豆乳汁		とうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ		こまつな	ごぼう しめじ はくさい				
31	月	ナン(インド)（ハロウィン給食）						ナン		ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃでつくるランタン、「ジャック・オー・ランタン」は有名ですね。今日はハロウィンにちなんで、かぼちゃ入りのキーマカレーです。	774
		パンプキンキーマカレー	○	ぶたにく とりにく		かぼちゃ ピーマン トマト	★にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
		カラフルコールスローサラダ				にんじん	キャベツ むらさきキャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		アンニン＆ブルーベリー					ブルーベリー みかん	ぶどうゼリー みかんゼリー アンニンどうふ			
									平 均		808

＊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。

目の健康にビタミンAを！

10月10日は目の愛護デーです。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」ほかの、ドライアイや視力低下を引き起こす恐れがあります。目の健康のために、意識してとりたい栄養素の一つです。

読書の秋です。給食では10月と11月に本に出てくる料理をいくつか紹介したいと思います。お楽しみに！