

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

			3 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □			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			熱量
目	曜日	献立名	4 U	1群 魚·肉·卵	2群 牛乳·乳製品		4群 その他の野菜	5群 米・パン・麺	6群	食べ物ひとくちメモ	が里 (Kcal) 基準
	ч		4 3 1	豆•豆製品	十乳・乳袋品 小魚・海そう	緑黄色野菜	果物	いも・砂糖	油脂		830
		麦ごはん						こめ むぎ		さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。なぜなら、一年でいちばんお	ŝ
2	火	さんまのかば焼き 肉じゃが	0	さんま ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま あぶら	いしい時期が秋で、刀のように細長い体をしているからです。さん。 には、EPAやDHAという脂質が多く含まれています。血液をさらさら	316
		大根とわかめのみそ汁		みそ	 わかめ	ILNUN	*だいこん しめじ ねぎ	C420 627	めふら	にしたり、脳の発達を助けてくれるはたらきがあります。	
		えびチャーハン(中国)		えび かまぼこ			たまねぎ ねぎ	こめ	あぶら	10月に引き続き、図書給食3回目は小学生向けの絵本「いろいろ	
	水	しゅうまい(中国)		しゅうまい	いろいろ					はん」です、炊けたごはんがいろいろな料理に変身するお話です。お にぎりや海苔巻き、雑炊、チャーハンなど、いろいろなご飯料理が出 てきます。簡単に作れるものもあるので、自分で作ってみても楽しい ですね。	
		切干大根の中華和え チンゲンサイのスープ		図書給食(いろいろごはん) とうふ		チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン たまねぎ	さとう	ごま ごまあぶら		
		ミルクパン		273		וייטיטיין ובאטנאי	1.5140	パン			
		ベーコンペンネソテー	0	ベーコン	uic. 12 1 12	ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ	ペンネ	ドレッシング 切られた	ペンネはイタリアでよく食べられるパスタで、ペン先のように斜めに	
4	金	鶏ささみのサラダ		とりにく		ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン			られた形が特徴です。イタリア語で羽根やペンを意味する「Penna ペンナ)」が名前の由来になっているそうです。	792
		パンプキンスープ オレンジ			ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ オレンジ		ルウ バター		
		7,000	0				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	こめ むぎ			
		そぼろ丼		ぶたにく とりにく			しょうが	さとう	あぶら	今日は、根菜たっぷりのけんちん汁です。9月の山口県の味めぐり 給食では、「けんちょう」という煮物がでましたね。「けんちょう」も「け	
7	月	いんげんのごま和え		たまご		グリンピース いんげん にんじん	もやし	さとう	ごま	んちん汁」もとうふ・だいこん・こんにゃくなどの材料を使っていますが、地域によって煮物にしたり汁物にしたり、呼び方が変わったりし	821
		けんちん汁		とうふ		いんけん こんしん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	こま ごまあぶら	ています。	
		舞茸ごはん いい歯の日 (かみかみ給食)		かまぽこ		いんげん にんじん	まいたけ	こめ さとう			
		ししゃもの磯辺揚げ	0	ししゃも	あおのり			かたくりこ こめこのてんぷらこ	あぶら	11月8日は「いい歯の日」ということで、今日はかみかみ給食です。 みなさんはむし歯のない健康な歯を保てていますか?歯はたべもの をかむためにとても大切です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく 食事ができます。よくかむことは歯の健康にもつながるので、今日は かみごたえのある食材をたくさん取り入れています。	801
8	火	れんこんの甘辛炒め 青菜のみそ汁		ぶたにく さつまあげ みそ		にんじん こまつな	れんこん こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ	さとう			
		かみかみぶどうグミ		<i>o</i> - C		C# 74	ובניבת ובגשב שב	グミ			
9		みそラーメン 図書給食(めんたべよう	!)					ちゅうかめん	あぶら	図書給食4回目、最終回です。「めんたべよう!」という絵本から、み そラーメンを紹介します。ラーメン以外にもうどんやスパゲティーなど もでてくるので、ぜい読んでみてください。初めての図書給食はいか がでしたか?「この本のこの料理を出してほしい!」など、リクエスト があったら教えてください♪	791
	٠١.			ぶたにく みそ			たまねぎ コーン もやし キャベツ ★にんにく しょうが ねぎ				
	水	げ餃子 かんきへよう! 天サラダ	O	ぎょうざ ツナ	かんてん	にんじん	だいこん きゅうり				
		みかん	Ÿ	- /	W-10 C/0		みかん		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
		麦ごはん						こめ むぎ		今月の味めぐり給食は「滋賀県」です。"じゅんじゅん"というのは滋	
10	木	じゅんじゅん	給食	とりにく とうふ			たまねぎ しらたき あかこんにゃく はくさい ねぎ しょうが		あぶら	ラ月の味め、物面良は「滋食祭」です。 じゅんしゅん どいうのは滋 質県の郷土料理です。この名前からどんな料理が想像できるでしょ うか?ほかにも、滋賀県の特産物をいくつか取り入れています。詳し くはおたよりをチェックしてね!	709
	,	日野菜漬けの和えもの 打ち豆汁 全国味めぐり約		だいず あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	ひのなづけ だいこん きゅうり	さとう さといも	ごまあぶら		
		コッペパン (滋賀県)		こいり めからめけ かて			55-1217	パン			
11		チリコンカン(アメリカ)	\sim	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	かんてん	トマト	たまねぎ カリフラワー ★にんにく しょうが		あぶら	今年度初めてミルメークが登場します。今回はコーヒー味なので、入	
	金	ジャーマンポテト		ウィンナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	れると甘いコーヒー牛乳になります。牛乳が苦手な人もおいしく飲め るかもしれませんよ。 -	753
		千切り野菜スープ ミルメーク(コーヒー)				にんじん	セロリ だいこん えのきたけ キャベツ	ミルメーク			
+		ふきよせごはん		とりにく あぶらあげ		にんじん	えだまめ	こめ さつまいも さとう	あぶら		
14	月	竹輪のごま揚げ		ちくわ				かたくりこ こめこのてんぷらこ	ごま あぶら	「吹き寄せ」とは、もみじやいちょうの葉、花びらなどが風に吹かれて 散り、一か所によせ集まった様子を表しています。吹き寄せごはん	746
14	73	もやしの磯香和え			თり		もやし はくさい	さとう	ごまあぶら	は、それに見立てて秋に旬のさつまいもや色とりどりの具材を一緒 に混ぜこんだごはんです。	740
		ワインきのこの澄まし汁 山梨県産お肉を				にんじん ほうれんそう	だいこん ワインきのこ	パン			
15		ほうれんそうオムレツ 味わおう!①		 たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ	さとう		今日は甲州牛をたっぷり使ったビーフシチューです。山梨県で飼育 された黒毛和牛のなかでも品質の良いものだけが「甲州牛」と呼ば	970
	火	グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング ルウ あぶら	スパに無モ和子のながらも面負の及いものだけが、サイナンディは れます。甲州牛は一般的な牛よりも飼育期間が長く、2年半~3年も の長い時間をかけて大切に育てられます。お肉も柔らかく、脂がのっ ておいしいです。味わって食べてください♪	
		甲州牛のビーフシチュー		ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく				
		りんご まごよりましいぬる					★りんご	こめ むぎ		At のも 7.1° 地 キュー ケ 本 マヤ ゲ ト ム ー 年 で ハ ・ も フ・1° ナ ノ ノ 、 ^*1	_
10	-14	鮭の紅葉焼き まごわやさしい給食		 さけ みそ		にんじん		20, 45	マヨネーズ ごま	鮭のもみじ焼きは、紅葉であざやかに色づいたもみじをイメージしています。このオレンジ色は何のたべものの色かわかりますか?ヒント	0.40
16	水	ひじきの煮物		とりにく だいず あぶらあげ	ひじき	★にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	は野菜です・・・じつはにんじんを使っているんですよ。にんじんペーストにマヨネーズを混ぜて作りました。にんじんが苦手でもおいしく食	840
		さつまいものみそ汁 山梨県産お肉を		おとめこうげんみそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ	★ さつまいも		べられます。	
		ワインとんの焼肉丼 味わおう!②		ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	今日は"ワイン豚"の焼肉井です。ワイン豚は名前のとおり、ワインを飲んで育った豚のことです。昔、体の弱った子豚にワインを飲ませたところ、たかれもどり元気に成長したそうです。それをきっかけに研究を重ねた結果、"ワイン豚"が誕生しました。肉質が柔らかく臭みがないのが特徴です。	
17	木	白菜の中華スープ		なると	わかめ		だいこん しめじ ★はくさい				827
		ライチジュレ&ピーチ					おうとう	ナタデココ ゼリー(ライチ・いちご)			
		カレーうどん	0	20 L 1 L 20 L 10	かんてん		1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1	うどん	ルウ あぶら ドレッシング	里芋がおいしい季節になりました。今日は旬の里芋をからあげにしました。ホウホクねっとりしておいしいですよ。おいしい里芋をえらぶボイントとして、どろがついて表面がしっとりしているものが良いそうです。里芋の乾燥を防いだり、風味を逃がさず保存することができます。	779
18	金	里芋の唐揚げ		ぶたにく あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ ねぎ	さといも からあげこ			
		ブロッコリーとツナの和えもの		ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン	220 0 10 303.7			
		豆乳プリン						プリン			
21		麦ゆかりごはん		レローノ カ・ブ	エーブ	しそ	1 1248	こめ むぎ			
	月	鶏肉のみそチーズ焼き キャベツの塩昆布和え	0	とりにく みそ	チーズ こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	1	780
		なめこ汁		とうふ みそ		ほうれんそう	なめこ ねぎ				
		黒糖パン	Ţ					パン		給食を残さず食べていますか?給食には、食材を仕入れる業者さ	
00	ılı	いかチリソース	0	いか		チンゲンサイ に / !* /	ねぎ にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	結長を残さり良へ しいまり か?結長には、良州を任人れる来看で し、それを料理する調理員さん、学校に届けるドライバーさん、ゲ スに届ける用務員さんや配膳員さんなど、いろいろな働く人たちか	男 753
22	火	野菜ナムル もずくスープ			もずく	チンゲンサイ にんじんあさつき	もやし たまねぎ えのきたけ コーン	さとう	こま こまめふり	わってくれています。明日は勤労感謝の日です。給食に関わる人た	
		りんごゼリー						ゼリー		ちに感謝の気持ちを込めて食べましょう。	
24		新米ごはん和食の日給食	0	1.00				こめ		11月24日は"いいにほんしょく"という語呂合わせから「和食の日」に	
	木	さばのみそ煮		さば みそ ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	しょうが ねぎ ★だいこん こんにゃく	さとう	あぶら	定められています。和食は栄養バランスが良いだけでなく、日本の 豊かな自然からとれる新鮮な食材を使ったり、旬の食材を使って季	835
		厚揚げと大根の煮物 白菜の澄まし汁		ふんこく め ノめげ		ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ	ر د ر	めふら	・	
		シュガー揚げパン						パン さとう	あぶら		
25	金	茎わかめと大豆の和えもの	0	だいず	くきわかめ		コーン もやし きゅうり		ドレッシング ごま	いつもの揚げパンはきなこが定番ですが、今日は昔ながらのシンプ ルなシュガー揚げパンです。山梨県の郷土料理であるほうとうを汁と	737
		ほうとう汁 菊花みかん		ぶたにく あぶらあげ みそ		★にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	ほうとう		して組み合わせ、心も体もあたたまるメニューです。	
28		麦ごはん					- AT AT	こめ むぎ		1-21-F11-12-12-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	+-+
	月	和風おろしハンバーグ		ぶたにく とりにく みそ		あさつき		かたくりこ さとう		にらは香りが強く苦手な人もいると思いますが、じつはかぜがはやる この季節にぴったりの栄養がたくさん含まれているんです。 にらの香	742
	,,	野菜のごま炒め		ハム		にんじん	キャベツ もやし	かたくロー	あぶら ごま ごまあぶら	ロのもしにかてマロンス は じんこく はいじんこく のはむ ポナカ ナニノノ	' '-
29		にらたま汁 丸パンスライス	1	とうふ たまご		にら	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ パン		大根が旬の季節ですね。大根には、かぜ予防や肌をきれいにしてく れるビタミンC、消化を助けるアミラーゼをたっぷり含んでいます。た	$\vdash\vdash\vdash$
		チキンカツ いっしょくようソース		とりにく					あぶら		
	火	ラフル大根サラダ			あかパプリカ	だいこん きゅうり きパプリカ		ドレッシング	だ、どちらも熱に弱いので、大根を生で食べるとより効果的です。給	800	
		ミネストローネ(イタリア)	-	ベーコン		トマト いんげん	セロリ たまねぎ ★にんにく	じゃがいも	あぶら	食センターでは、サラダの野菜を加熱することが多いですが、今日 は生の大根をサラダにしました。	
		ラ・フランスゼリー						ゼリー こめ むぎ			
20	水	カレーライス	0	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが ★にんにく	じゃがいも	ルウ あぶら	カレーライスはお肉や野菜が柔らかく煮てあって、好きな人も多いのであっという間に食べてしまいますね。でもよくかんで食べてほしい。	957
30	小	ごぼうサラダ	0	y †		ごぼう きゅうり コーン	7	マヨネーズ ごま	ので、副菜はごぼうサラダにしました。ごぼうは食物せんいたっぷり なので、おなかの調子を良くしてくれるはたらきがあります。	90 <i>1</i>	
		フルーツのヨーグルト和え	- · · ·		ヨーグルト なまクリーム		パイン みかん]	<u> </u>		
*献立は材料等の都合により変更する場合があります。											803

- *厭ユは材料寺の都台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。



山梨県産お肉を味わって、畜産農家を助けよう!!

現在、原油価格や飼料価格の高騰により、畜産農家の 経営が困難な状況にあります。山梨県は、そんな畜産農 家のみなさんを助けようと、県産のお肉を給食で食べて もらう取り組みを行っています。

