



献立予定表



令和5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			
1	水	キムタクごはん 蒸ししゅうまい もやし中華サラダ わかめと卵のスープ	ぶたにく ぶたにく ハム たまご			キムチ ねぎ つぼづけ たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ コーン	こめ しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県塩尻市が発祥で、全国に広がった学校給食メニューです。	759	
2	木	こどもパン 大豆とさつまいもの揚げ煮 キャベツの塩こんぶ和え ほうとう汁 りんご	だいたく だいたく あぶらあげ みそ	にぼし こんぶ		キャベツ きゅうり ★だいたく ほうとう★はくさい★ねぎ りんご	パン さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ほうとうは山梨県の代表的な郷土料理です。武田信玄が川中島の合戦の時に、兵の士気を高めるために考え出された料理といわれています。	845	
6	月	麦ごはん れんこん入りつくね 白菜の中華風びたし なめこと豆腐のみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ひじき		れんこん たまねぎ しょうが ねぎ はくさい もやし だいたく なめこ	こめ むぎ かたくりこ さとう			737	
7	火	セルフサンドウィッチ 一食用ソース せんざりキャベツサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン			キャベツ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	パン こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	10月に続いて、9日まで「読書週間」です。第3回目は、小学生向けの「ふたりのサンドウィッチ」です。今日はパンにチキンカツとサラダをはさんでサンドウィッチにして食べましょう。	769	
8	水	鶏ごぼうごはん シシャモのカレー揚げ 小松菜のごま和え さつまいもの豆乳汁	とりにく ちくわ ししやも あぶらあげ みそ とうにゅう			ごぼう もやし コーン しめじ ねぎ はくさい	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ さとう ごま	あぶら あぶら ★さつまいも さつまいもです	11月8日は「いいは」と読んでいい歯の日です。かみごたえのある食材や、カルシウムの多い食材など、いい歯のためによいものを多く使っています。また、今日のさつまいもは市内の小学校で収穫してくれたものを使っています。これこそ地産地消ですね。	772	
9	木	黒糖パン ぶりのみそチーズ焼き 花野菜のサラダ ABCスープ ミルク（コーヒーマーク）	ぶり みそ ベーコン	チーズ プロッコリー あかパプリカ		しょうが カリフラワー コーン だいたく キャベツ	さとう ドレッシング マカロニ ミルク	あぶら あぶら	第4回目の図書給食は、中学生向けの「給食アンサンブル」です。普段の給食に出てくるメニューがたくさん登場します。本からは、「黒糖パン」「ABCスープ」「ミルク」を取り入れました。	855	
10	金	ピビンバ もずくのスープ ぶどうゼリー&ナタデココ	ぶたにく たまご とうふ			にんにく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ	さとう さとう ゼリー ナタデココ	あぶら ごま ごまあぶら	久しぶりのピビンバの登場です。ピビンバは韓国料理というところはもう覚えませんか？ピビンバの「ピビン」は混ぜるという意味です。混ぜて食べるのが正式な食べ方なのだそうです。	796	
13	月	麦ごはん とりのから揚げ いなか煮 白菜のみそ汁	とりにく さつまいも あぶらあげ★みそ			しょうが にんにく にんじん いんげん こんにやく★だいたく しめじ★はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら あぶら	今日の大根と白菜は山梨市でとれたものを使っています。また、みそは「乙女高原みそ」で、旧牧丘町で作られた手作りみそです。給食では旬の時期には地域でとれるものなるべく使って、地産地消を進めています。	831	
14	火	肉うどん ちくわのいそべ揚げ れんこんサラダ みかん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ			たまねぎ キャベツ★ねぎ あおのり にんじん こまつな れんこん きゅうり みかん	うどん さとう かたくりこ てんぷらこ ドレッシング	あぶら あぶら	みかんのおいしい時期ですね。みかんとたくさん食べると、手が黄色くなる場合があります。これは、みかんのβ-クリプトキサンチンという色素が体に蓄積されるからです。しばらくするとともにどるので安心して食べてください。果物は1日に200g食べるとよいといわれています。Mサイズのみかんだと1日2個食べればよいこととなります。	815	
15	水	麦ごはん さばのみそ煮 五目金平 豆腐とほうれんそうのすまし汁	さば みそ だいたく さつまいも とうふ			しょうが★ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	鯖は昔から日本人に愛されてきた魚です。鯖の種類によってもちがいますが、一般的に鯖の旬は秋で、脂がのっておいしいです。最近は鯖の缶詰も人気で、手軽においしい食べることが出来ます。	843	
16	木	ミルクパン チリコンカン 大根サラダ 野菜スープ りんご	ぶたにく だいたく ミックスビーンズ ツナ とりにく			トマト にんじん プロッコリー りんご	★にんにく しょうが たまねぎ だいたく きゅうり ごぼう セロリ キャベツ りんご	パン マカロニ ドレッシング じゃがいも	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。ただ、どちらにも熱に弱いので、大根を生で食べるとより効果的です。	754	
17	金	カレーライス キャベツとウインナーのソテー フルーツのヨーグルト和え	ぶたにく ウインナー	チーズ スキムミルク ヨーグルト なまクリーム		トマト★にんじん ピーマン みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ルウ あぶら	給食のカレーライスには、カレーウのほかに、味の深みとうまみを出すためにトマトを入れています。トマトは加熱するとうま味がアップします。また、チーズをかくし味に入れて、コクを出しています。	867	
21	火	セルフオムライス 一食用ケチャップ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とりにく たまご ツナ ぶたにく			にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう きゅうり だいたく しめじ キャベツ	こめ マヨネーズ ごま	あぶら	今日は「セルフオムライス」です。「セルフ」とは、「自分で」という意味です。今日のチキンライスに薄焼き卵をのせて、上手にオムライスを作って食べましょう。	795	
22	水	ココア揚げパン カラフルソテー クリームシチュー レモンヨーグルト	ぶたにく だいたく ミックスビーンズ とりにく			パプリカ こまつな にんにく コーン もやし キャベツ たまねぎ ヨーグルト	パン さとう でんぷん あぶら あぶら ホワイトルウ	あぶら	給食を残さず食べていますか？給食には、生産者の方、食材を仕入れる業者さん、料理してくれる調理員さん、学校に届けるドライバーさん、クラスに届ける用務員さんや配膳員さんなど、たくさんの方たちが関わってくれています。明日は感謝の日です。給食に関わる人たちに感謝の気持ちを込めて食べましょう。	841	
24	金	新米ごはん ますのもみじ焼き 肉じゃが 青菜のごまみそ汁	ます みそ ぶたにく あぶらあげ みそ			にんじん ★にんじん いんげん こまつな えのきたけ キャベツ★ねぎ	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	マヨネーズ あぶら	11月24日は和食の日です。和食といえばごはん。今日は新米をおいしく炊きますよ。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。また今日は、「まごわやさしい」給食でもあります。和食だと、「まごわやさしい」がそろいやすくて健康的ですね。	873	
27	月	ふきよせごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれんそうのおかか和え わかめとえのきのすまし汁	あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし かまぼこ			にんじん にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら	「吹き寄せ」とは、もみじやいちじくの葉、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。吹き寄せごはんは、それに見立てて秋の旬のさつまいもや色とりどりの具材と一緒に混ぜこんだごはんです。	741	
28	火	そぼろパン ミートパンネ レタスとツナサラダ 一食用ドレッシング 白菜と卵のスープ	ぶたにく ツナ ベーコン たまご			にんじん トマト たまねぎ セロリ レタス きゅうり カリフラワー プロッコリー	パン パンネ さとう ドレッシング	あぶら	白菜がおいしい時期になりました。白菜の旬は11月～2月です。鍋に入れても、炒めても、サラダにしてもおいしいです。今日はスープに入っています。	820	
29	水	ごはん 鮭の焼き漬け のっぺ 車麩のみそ汁 なしゼリー	さけ とりにく ふ みそ			にんじん いんげん れんこん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう ゼリー	あぶら	全国味めぐり給食も、いよいよ最終回となりました。今回の新潟県は、日本の米どころとして有名です。ごはんを中心に、新潟県の郷土料理や特産物の車麩を味わっていただきます。くわしくはおたよりをご覧くださいね。	833	
30	木	みそラーメン いなかから揚げ わかめと切干大根の和えもの みかん	ぶたにく みそ いか かまぼこ			にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ しょうが にんじん きりぼしだいたく きゅうり みかん	めん かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	ラーメンが日本中に広まったのは、海外との交流が増えた明治時代になってからだそうです。中国から伝わった「南京そば」と、日本の食文化を合わせたラーメンを東京浅草のお店で作られたものが今のラーメンの元といわれています。日本のラーメンはおいしく、海外からわざわざ食べに来る人もいます。	804	

* 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 808

* 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。

11月24日 「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。この食文化は、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ごはんを主食とした和食献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。