



献立予定表



令和6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		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	食べ物 ひとくち メモ		
1	水	わかめごはん 八十八夜給食 さわらのお茶マヨ焼き 切り干し大根のツナ和え キャベツのみそしる	わかめ さくら みそ ツナ あぶらあげ みそ	わかめ	パセリ にんじん	きゅうり きりぼしだいこん コーン	さとう	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら	810	八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霧が降りる心配がなくなるので、農家は、茶摘みや畑の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、縁起のいい日とされています。	
2	木	若竹うどん(めん) 若竹うどん(しる) 竹輪のいそべ揚げ 野菜のおかか和え 柏餅	かんとん とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	わかめ あおのり	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	うどん こめこ かたくりこ さとう	あぶら もち あんこ パン マーメレードジャム	799	5月5日はこどもの日です。今が旬のたけのこを使用したうどんを予定しています。たけのこは成長が早く1日に1メートル以上伸びることもあるそうです。子どもたちがすくすく大きくなるようにと願いを込めています。	
7	火	チーズパン マーメレードチキン キャベツサラダ 春野菜のポタージュ グレープフルーツ	とりにく		にんにく にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ グリンピース	じゃがいも ホワイトルウ	899	春キャベツは3月から5月頃頃に出回るキャベツです。他の時期のキャベツに比べてやわらかく甘みがあり、葉の巻き方もふんわりしているのが特徴です。	
8	水	五目チャーハン しゅうまい もやしのナムル わかめスープ ライチゼリー	やきぶた しゅうまい とうふ なた	わかめ	あさつき	だいこん えのきたけ	さとう	こめ しゅうまいのかわ ごま ごまあぶら ゼリー	748	わかめの旬は春です。2月から5月が収穫の時期になります。わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維が含まれています。	
9	木	麦ごはん さばのしょうがに ごもくきんぴら じゃがいものみそ汁	さば さつまあげ だいず あぶらあげ みそ		にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく	さとう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	814	みなさんはごはんとおかずを交互に食べていますか？ご飯を中心に、おかずをかわるがわる食べていくと、バランスよく食べ進めることができます。	
10	金	きなこ揚げパン ベーコンと野菜のソテー カレー風味のラビオリスープ いちごヨーグルト	きなこ ベーコン ラビオリ ヨーグルト		にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン だいこん しめじ キャベツ	パン さとう あぶら	あぶら ラビオリのかわ	738	きなこあげパンは、給食で人気のメニューです。小学校1年生のみなさん、初めて食べるお友達もいるのかな？お皿の上で、きな粉をこぼさないように上手に食べてください。	
13	月	肉丼(ごはん) 肉丼(ぐ) 野菜の塩昆布和え なめこ汁	ぶたにく なた こんぶ とうふ みそ		いんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	734	きゅうりは、95%が水分です。ビタミンCやカリウムが含まれています。インドでは、3000年前から栽培されていたといわれています。	
14	火	ツイストパン ツナチーズオムレツ アスパラガスのソテー ミネストローネ 冷凍パン カミカミ給食	ツナ たまご チーズ きゅうりやう なまクリーム ベーコン だいず	チーズ きゅうりやう なまクリーム	にんじん アスパラガス トマト いんげん	たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら あぶら	813	アスパラガスは、5月から6月頃に旬をむかえます。アスパラギン酸という成分が入っているのが名前の由来です。アスパラギン酸は体の疲れを取ってくれるので、しっかり食べれば元気になります。	
15	水	やこめごはん カミカミ給食 きびなごのかりかり揚げ れんこんサラダ かまぼこのすまし汁 一口りんごゼリー	あぶらあげ だいず きびなご かまぼこ	くきわかめ ひじき	にんじん	れんこん きゅうり こまつな コーン たまねぎ ★ワインきのこ	こめ さとう あぶら ゼリー	あぶら あぶら あぶら	753	カミカミ給食です。よくかむと歯やあごが強くなるだけでなく、体の健康や脳の働きにまで良い効果があります。今日はかみごたえのある食材を多く使っていますので、しっかりかんで食べましょう。	
16	木	スパゲティミートソース(めん) スパゲティミートソース(ミート) イタリアンサラダ ポトフ とうにゅうプリン	ぶたにく		トマト ピーマン ブロッコリー あかパプリカ にんじん きぬきや	セロリ にんにく たまねぎ カリフラワー コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	スパゲティ さとう じゃがいも とうにゅうプリン	あぶら あぶら あぶら	781	新玉ねぎがおいしい季節です。一年中食べている普通の玉ねぎは、収穫した後一か月ほど乾燥させますが、新たまねぎは乾燥させずにすぐに食べます。やわらかくて甘みのある味は、今しか味わえない旬のおいしさを味わってください。	
17	金	麦ごはん さけのネギソース 切り干し大根のちゅうかいいため 中華コーンスープ	さけ ぶたにく たまご		ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし にんにく	たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	846	サケは、「オキアミ」などの動物プランクトンをエサにしているため、アスタキサンチンという赤い色素をもっています。卵を産んだあとのメスのサケは、身が白っぽい色をしています。これは身の色素が卵のいらいらうつるためです。	
20	月	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き 大根と厚揚げの煮物 ふのすまし汁	とりにく みそ ぶたにく あつあげ ふ	わかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	761	きのこはおなかのおそうじをしてくれたり、病気を防いでくれたりするのはたらきがあります。健康によいきのこをしっかりと食べましょう。	
21	火	食パン いちごジャム 白身魚のぶどう酢ソース キャベツのソテー コーンスープ オレンジ	ホキ ウインナー たまご	あかパプリカ ブロッコリー パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きパプリカ もやし キャベツ たまねぎ コーン	かたくりこ さとう あぶら あぶら ルウ	あぶら あぶら	820	ブロッコリーは花野菜と呼ばれ、黄色い花が咲く前のかたいつぼみが集まった部分を食べています。ビタミンCが豊富なので風邪予防になります。		
22	水	麦ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 かぶのみそ汁 ソース焼きそば	ぶたにく とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ みそ		しそ にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しょうが ねぎ きりぼしだいこん しいたけ こんにやく たまねぎ しめじ かぶ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら	779	今日のハンバーグは給食センターで手づくりしました。その風味を感じながら食べましょう。	
23	木	チョレギサラダ 水餃子スープ 日向夏ゼリー	ぶたにく すいぎょうざ	わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり レタス たまねぎ はくさい	ちゅうかめん ごま ドレッシング ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら あぶら あぶら	677	豚肉は、みなさんの体を作るタンパク質を多く含んでいます。また、ビタミンB1も多く含まれ、体の疲れをとる働きがあります。	
24	金	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) カラフルソテー フルーツパバロア	ぶたにく	スキムミルク チーズ あかパプリカ こまつな	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ コーン にんにく みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	カレールウ あぶら あぶら	830	カレーライスは一皿でお肉や野菜、ごはんなど、いろいろな種類の食材を食べることができて栄養たっぷりです。給食センターでは、おいしいよう愛情を込めながら作っています。	
27	月	そばろ(ごはん) そばろ(ぐ) キャベツのごま和え けんちん汁	ぶたにく とりにく たまご とうふ		グリンピース しょうが キャベツ もやし きゅうり	さとう さとう	こめ むぎ さとう ごま	あぶら あぶら	786	ごぼうは特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけうすくむいて調理します。独特の歯ごたえと香りがあり日本の料理にはよく使われますが、外国ではあまり食べることはないそうです。	
28	火	丸パンスライス チキンのトマトソース ポテトサラダ コンソメスープ 甘夏	とりにく ポテト ベーコン	トマト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり だいこん はくさい あまなつ	さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶら あぶら	799	新じゃがのおいしい季節になりました。新じゃがは皮が薄く、水分が多いのが特徴で、やわらかく甘みがありおいしいです。	
29	水	麦ごはん アジフライ ソース 田舎煮 玉ねぎのみそ汁	アジ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	こんぶ	にんじん いんげん	しょうが こんにやく だいこん	さとう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	813	アジは漢字で、魚へんに「参」と書きます。これは、旧暦の3月頃がおいしかったという説があります。カルシウムやたんぱく質が豊富な魚です。よく噛んで残さず食べましょう。	
30	木	しょうゆラーメン(めん) しょうゆラーメン(しる) ポテと大豆のり塩 パンパサージュサラダ アセロラゼリー	ぶたにく なた だいず とりにく	わかめ あおのり	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	たまねぎ	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ ごま ドレッシング ゼリー	あぶら あぶら	752	大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。大豆は、豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工食品も多く、私たちの生活に欠かせない食材です。	
	金	鶏ごぼうごはん まごわやさしい給食 ますのねぎみそ焼き もやしと茎わかめのゆかり和え じゃがもちだんご汁	とりにく ちくわ ます みそ かまぼこ あぶらあげ	くきわかめ	しそ	ごぼう しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ しめじ	さとう ちゅうかめん さとう ごま	あぶら あぶら	725	「まごわやさしい」給食です。今日の給食からまごわやさしいをさがしてみよう。 ま…いんげんまめ ご…ごま わ…くきわかめ や…野菜 さ…ます(魚) し…しめじ(きのこ) い…じゃがいも です。	
									平均	785	

* 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。