



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		食物ひとくちメモ	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		
3	月	ホイコーロー井 大根のナムル 中華風コンスープ かみかみぶどうグミ	ふたにく みそ たまご		にんじん ビーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ コーン	こめ げんまい さとう かつくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	6月4日から10日までの1週間、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防にはよく噛むことが大切です。今日は、玄米やグミなど、噛み応えのある食材を多く取り入れた「むし歯予防給食」です。	792
4	火	麦ごはん トンカツ 青菜のごま和え 勝ち星のすまし汁	ふたにく ほしがたなと		ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん えのきたけ	こめ もぎ てんぷらこ パンこ	あぶら ごま	中学生のみなさん、明日はいよいよ総体ですね。今日は、総体応援メニューで、手作りのクッキーを提供します。爽やかな香りがたまりません。また、疲労回復が期待できます。また、すまし汁には、星の形のなとを使っていきます。勝利を目指して、頑張ってください。	858
7	金	麦ごはん 鮭のパン粉焼き いんげんのおかか和え 具だくさん白玉汁	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ		パセリ いんげん ほうれんそう	もやし たまねぎ ししいたけ ねぎ	こめ もぎ パンこ さとう	マヨネーズ	今日は、玉ねぎやししいたけ、里芋、白玉団子を入れた「具だくさん白玉汁」です。よく混ぜながら配膳をして具をたっぷりすくいましょう。	757
10	月	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き ピーマン炒め 玉ねぎのみそ汁	とりこ ふたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ		しょうが にんにく にんじん ビーマン きぬさや	しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ もぎ さとう	あぶら ごまあぶら	塩こうじは、米こうじと塩を合わせたものに、水を加えて発酵させて作ります。塩こうじは「魔法の調味料」とも言われています。塩こうじは、一般的に魚を漬け込むことで食味がよくなり、うまみが増している料理に仕上げることができるからです。	774
11	火	食パン ブルーベリージャム チリコンカン レタスサラダ(一食用ドレッシング) 根菜スープ 梅ゼリー	ふたにく だいたい ミックスビーンズ とりこ		トマト にんにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり カリフラワー ごぼう だいこん たまねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	パン ジャム マカロニ	あぶら ドレッシング	「梅」に「雨」と書いて「梅雨」と読むように、梅の実は6月に収穫されます。梅はさわやかな酸味があり、疲労回復に役立ちます。今日は山梨県産の甲州小梅から作られた「梅ゼリー」です。	709
12	水	麦ごはん 鰯のおろしだれ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	あじ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ だいこん にんじん いんげん こまつな	かたくりこ さとう たまねぎ ぶなめじ	こめ もぎ かたくりこ さとう	あぶら	アジは、ほほ1年中とれる魚ですが、6月は特においしい時期といわれています。この頃のアジは脂をため、からだの形がよくなるのでおすすめです。一般的に魚は産前産後や卵を抱えているとおいしいとされるのですが、アジはその点で珍しい魚といえます。	743
13	木	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 コチュジャン和え さくらんぼ	ふたにく かまぼこ さつまいも ぎょうざ		にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし キャベツ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ さくらんぼ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま	さくらんぼは、5月から6月が旬の果物です。旬の時期が短く、長く保存できないため、生で食べることができるとは限りません。今日は、山梨県産の新鮮なみずみずしいさくらんぼをお届けします。地元産の食材を味わって食べてください。	806	
14	金	カレーライス ブロッコリーとウィンナーのソテー フルーツ&ゼリー	ふたにく スキムミルク チーズ ウィンナー		にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン カリフラワー パインナップ みかん	こめ もぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	今日はみんなの大好きなカレーです。カレーの日という早食いになってしまいがちです。いつもよりゆっくり味わって食べましょう。	880
17	月	麦ごはん マーボー豆腐 春雨の中華和え ワンタンスープ	ふたにく とうふ みそ ハム なと		グリーンピース にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	こめ もぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるために辛い料理がよく食べられています。給食のマーボー豆腐はみんながおいしく食べられるよう、辛さを調整しながら作っています。	795
18	火	そぼろパン ほうれん草オムレツ サウザンサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	ウィンナー たまご ベーコン 冷凍みかん	チーズ ほうれん草 じゃがいも ブロッコリー あかバプリカ トマト いんげん	ほうれんそう カリフラワー きゅうり にんにく セロリ たまねぎ れいとうみかん	たまねぎ さとう ★じゃがいも さとう	こめ もぎ さとう	あぶら ドレッシング オリーブオイル	卵には、たんぱく質が多く含まれています。このたんぱく質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。	674
19	水	ひじきごはん ししゃも五色揚げ 糸かまと野菜の和えもの ワインきのこのすまし汁	ふたにく あぶらあげ ししゃも かまぼこ	ひじき にんじん えだまめ	にんにく キャベツ きゅうり もやし ★ワインきのこ	こめ さとう あぶら ドレッシング ごま	あぶら	今日は地産地消の取り組みで、山梨県産、八幡地区の「ワインきのこ」を使用しています。ワインきのこは、ワインの成分を栄養として育ったことで、「ワインの効能」により栄養価や風味が高まるのではと現在も研究されています。	821	
20	木	麦ごはん 鶏肉の和風マリネ カレーきんぴら あおさのみそ汁	とりこ だいたい さつまいも あぶらあげ とうふ ★みそ のり		にんじん あさつき いんげん	しょうが にんにく ★たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ もぎ かたくりこ さとう ごま	あぶら あぶら ごま	お酢は日本で古くから使われてきた調味料です。発酵調味料であり、さっぱりとした味は色々な料理で活躍します。今日の鶏肉は、「ぶどう酢」という果物を使ったお酢で味付けをしています。	861
21	金	ジャージャー麺 ハンパンジーサラダ プレーンヨーグルト	ふたにく みそ とりこ		にんじん ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ししいたけ もやし きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	ジャージャー麺は、油で炒めた具入りの味噌が特徴です。給食で人気のメニューです。ハンパンジャンの量により、具材の辛さを調節しながら作っています。	730
24	月	ゆかりごはん 鰯の香味焼き 豚肉と大根の煮物 かぼちゃと厚揚げのみそ汁	ます ふたにく あつあげ みそ		しょうが にんにく ねぎ にんじん いんげん かぼちゃ	ゆかり しょうが にんにく ねぎ だいこん ぶなめじ ねぎ	こめ もぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	マスのサケ科の魚です。マスのサケ科の魚は、青のサイダー、白のナタデココがアジサイをイメージしたデザートです。蒸し暑い毎日ですが、さわやかなデザートで少し暑さを吹き飛ばしてください。	752
25	火	ミルクパン 鶏肉のチーズ焼き ジャーマンポテト 千切り野菜のスープ グレープフルーツ	とりこ ウィンナー かまぼこ	チーズ パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ グレープフルーツ	こめ もぎ じゃがいも	あぶら	「ジャーマンポテト」は、和製英語です。「ジャーマン」とは「ドイツ」のことで、じゃがいもを使った料理のことを指します。ドイツで似たような料理は「シュニツェン」と呼ばれています。これは、「ペーコン」といいます。これは、「ペーコン」といいます。	691
26	水	ピピンパ わかめスープ あじさいジュレ	ふたにく きんしたまご とうふ なと		にんにく にんじん ほうれんそう あさつき	にんにく もやし だいこん えのきたけ	こめ もぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	6月はアジサイの季節です。今日は紫のぶどう、青のサイダー、白のナタデココがアジサイをイメージしたデザートです。蒸し暑い毎日ですが、さわやかなデザートで少し暑さを吹き飛ばしてください。	798
27	木	麦ごはん 鯖のごま竜田揚げ なすのどり辛炒め 鮭と青菜のみそ汁 こどもパン	さば ふたにく だいたい みそ		しょうが にら ほうれんそう	しょうが ★なす もやし にんにく ★たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ もぎ かたくりこ	ごま あぶら あぶら ごまあぶら	なすの皮の色素は、「ナスニン」という成分があるためです。これは、体を病気に守る免疫力を上げたり、がん予防にも効果があるとされたいです。きれいな紫色には、そんな力があるんですね。	943
28	金	こどもパン ミートローフ カラフルサラダ ポトフ	ふたにく とりこ ウィンナー		しょうが にんにく たまねぎ ミックスベジタブル にんじん グリンピース	しょうが にんにく たまねぎ ミックスベジタブル カリフラワー きゅうり だいこん コーン たまねぎ キャベツ	こめ もぎ パンこ	ドレッシング	ミートローフは、本来は型に入れて焼き上げ、切って食べる料理です。カラフルな野菜を入れると切り口が鮮やかになります。給食ではにんじんやグリーンピースなどを入れていきます。	704

* 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 783

* 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。



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。生涯にわたって健康で過ごすためには、栄養バランスに配慮した食生活の実践が大切です。学校では、給食を中心にして様々な食に関する体験を積み重ねることでの実践力を育むことを目指しています。