



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	月	麦ごはん アジフライ ごまみそソース ひじきとじゃがいもの煮物 根菜汁	富士山山開き まごわやさしい給食 アジ みそ さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	7月1日は「富士山山開き」の日です。海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもで作る煮物食べて、富士登山の無事と安全や、暑い夏を健康に過ごせるようにお祈りするという風習があります。この風習は100年前から続くもので、今でも根付いています。	845	
2	火	セルフ照り焼きチキンバーガー レタスサラダ (一食用マヨネーズ) ミネストローネ オレンジ	とりにく ベーコン		にんじん トマト	しょうが レタス きゅうり キャベツ ★にんにく セロリ ★たまねぎ えだまめ オレンジ	パン さとう ★じゃがいも マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ あぶら	いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事を抜いたりすると栄養がたまり、夏バテや熱中症の原因になります。今日は、食欲が落ちている時でも食べやすいように、鶏肉の照り焼きをパンにはさんで食べられるようにしました。サラダも一緒に食べてお好みでマヨネーズをかけて食べましょう。	738	
3	水	カレー焼きそば 糸寒天の和え物 水ぎょうざスープ ももゼリー	ぶたにく ハム すいぎょうざ	かんてん	ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン だいこん	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ゼリー	あぶら	今日はカレー粉を使ったカレー焼きそばです。カレー粉とは、数十種類のスパイスを粉末状にし混ぜ合わせたもので、刺激的な香りや風味が特徴です。スパイスは食欲を高めてくれたり、汗をかきやすくて体温を下げてくれたりするので、暑い夏の時期におすすめです。	773	
4	木	麦ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 豚肉とごぼうの甘から煮 とうがんのみそ汁	ホキ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん いんげん にんじん	コーン ごぼう とうがん	こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく さとう あぶら	あぶら	「とうがん」は漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日のあたらないところに置いておけば冬まで保存できるので、この名前がつけました。また、ほとんどが水分でさっぱりとした味なので、いろいろな料理と組み合わせることができます。	812	
5	金	星パン 星のコロッケ 短冊サラダ 天の川スープ 七夕ゼリー	たなばた給食 短冊 かまぼこ		ブロッコリー あかパプリカ きな粉 にんじん にんじん	だいこん ★たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ	パン コロッケ ドレッシング ゼリー	あぶら ドレッシング	今日は七夕給食です。七夕は7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につけてお祈りをするお祭りです。今日は、メニューのいろいろなところに星をちりばめました。いくつ入っていたかな？探しながら楽しく食べましょう。	778	
8	月	麦ごはん 豚キムチ炒め 春雨の和え物 中華コーンスープ 一食用チーズ	ぶたにく やき豆腐 たまご チーズ		にら にんじん	しょうが キムチ キャベツ きゅうり もやし ★たまねぎ コーン ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	キムチは韓国の伝統的な漬物です。キムチにかかせない「とうがらし」には、胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化を良くしてくれたりする働きがあります。今日は、食欲をアップさせ、夏の疲れを吹き飛ばせるように、豚肉とキムチを使った豚キムチ炒めにしました。	787	
9	火	はちみつパン いかのレモンソース 花野菜サラダ ポテトチャウダー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	レモン カリフラワー ★きゅうり にんじん パセリ	★たまねぎ ぶなしめじ	パン かたくりこ さとう ドレッシング ★じゃがいも バター ホワイトウ	あぶら ドレッシング	レモンといえばビタミンCが豊富で有名ですが、クエン酸も多く含まれています。クエン酸はみかんやグレープフルーツ、梅干しにも入っているすっぱい成分です。クエン酸には、体に入った栄養素を吸収しやすくして、疲れのもとをとってくれる働きがあります。	717	
10	水	麦ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 青菜のすまし汁 さつまいもチップス	さば みそ あぶらあげ さつまあげ とうふ		しょうが ねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが ねぎ きりぼしだいこん しいたけ ★たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく さとう さつまいもチップス	あぶら	毎月「カミカミ給食」があるのを知っていましたか。食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりと、よいことがたくさんあります。健康のためにもしっかりとよくかんで食べる習慣を身につけましょう。	968	
11	木	ソフトフランスパン オムレツ ラタトゥイユ かぶのポトフ ガトーショコラ	ツナ たまご にくだんご ウィンナー	チーズ きゅうり なまぐら	★たまねぎ たまねぎ スズキニ なす きな粉 にんにく にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ	じゃがいも さとう あぶら	パン じゃがいも さとう あぶら ガトーショコラ	あぶら	2024年7月26日から9月8日まで、第33回オリンピック・パラリンピック競技大会がフランスのパリを中心に開催されます。今日は開催国のフランス発祥のオムレツやガトーショコラ、またフランスの家庭料理のラタトゥイユやポトフを献立に取り入れました。みんなでオリンピックを盛り上げましょう。	845	
12	金	ブルコギ丼 キャベツの塩こんぶ和え チンゲンサイのスープ	ぶたにく こんぶ なた		あかパプリカ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	★にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ コーン ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	ブルコギは韓国の料理です。韓国語で「ブル」が火、「コギ」が肉という意味で、甘めのタレに漬込んだ肉を野菜と一緒に鉄板で焼く料理です。今日は、ブルコギ丼にしました。ごはんと一緒に美味しく食べてスタミナをつけましょう。	738	
16	火	セルフチリドック ツナと小松菜のソテー キャベツのスープ いちごヨーグルト	フランクフルト ツナ ベーコン	ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん こまつな いんげん	しょうが ★たまねぎ もやし ★たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	パン さとう かたくりこ あぶら	あぶら	さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。おいしい時期は、6月から9月ごろで夏野菜の一つです。また、さやいんげんは成長するのがとても早く、1年で3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれています。	773	
17	水	麦ごはん 冷やっこ (一食用しょうゆ) 豚肉と野菜の甘酢和え ほうれん草のみそ汁	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが ★たまねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	あぶら	ひややっこの「やっこ」とは、江戸時代、大名行列の先頭をやりなどを持って歩く奴(やっこ)さんからきています。奴(やっこ)さんたちの着物は四角い模様がかかれています。そこから、食材を四角く切ることを「奴(やっこ)に切る」と言うようになり、豆腐のことを「奴(やっこ)」と呼ぶようになりました。	812	
18	木	夏野菜カレー 海そうサラダ かき氷アイス	ぶたにく かいそうミックス	スキムミルク チーズ にんじん	にんじん かぼちゃ トマト にんじん	しょうが ★にんにく ★たまねぎ スズキニ コーン きゅうり だいこん	こめ むぎ あぶら カレールウ ドレッシング アイス	あぶら カレールウ ドレッシング	山梨北中と山梨南中は、今日が1学期最後の給食です。今日はいよいよお楽しみアイスが出ます。夏野菜たっぷりのカレーをしっかり食べてから、アイスで涼しくなりましょう。夏休み中も、1日3食しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。	778	
19	金	ベーコンペンネソテー チョコチップマフィン イタリアンサラダ チキンと野菜のスープ	ベーコン たまご とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん いんげん	★にんにく ★たまねぎ ぶなしめじ レタス カリフラワー コーン だいこん キャベツ	ペンネマカロニ あぶら ドレッシング	オリーブオイル あぶら	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切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ます。今日のチョコチップマフィンは、給食センターで手作りします。	787	
22	月	麦ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツのごま和え おふのみそ汁	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ みそ		あさつき にんじん こまつな	★たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ もやし きゅうり ★ワインきのこ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ごま ぶ	あぶら	おろしハンバーグのおろしとは、大根をすりおろしたものです。大根をすりおろすと生まれる辛味の成分には消化を助けたり、解毒作用や殺菌作用があると言われています。この辛み成分は、冬大根より夏大根に多く含まれています。	717	

* 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 791

* 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。

簡単朝ご飯レシピを紹介します！

夏休み、おうちの人と一緒に、または自分で朝ごはんを作ってみてはいかがでしょうか。簡単レシピが載っています。昼食や夕食のおかずに活用できるメニューもあります！

- 検索エンジン キーワード「山梨県 食育 朝ごはんレシピ」
- ホームページ (山梨県HP⇒食育ライブラリーのページ)

山梨県・朝ごはんレシピ

