8・9月 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 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	食べ物 ひとくち メモ	熱量 (Kcal) 基準830
23	金	ジャンバラヤ	○	とりにく ウインナー		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	いよいよ2学期がはじまりました！暑さに負けないようしっかり食べて元気に過ごしましょう。ジャンバラヤは、カレー粉やにんにくやこしょうなどのスパイスが入っています。暑い季節は香辛料などで味付けすると食欲が進みます。	734
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		ミートボールスープ		にくだんご		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ				
		アセロラゼリー						ゼリー(アセロラ)			
26	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		はるさめは、緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作る乾麺です。残暑が続きますので、つるりとした食感を楽しみましょう。	842
		鶏肉のねぎソース		とりにく			しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
		春雨サラダ		ハム たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
		なめこ汁		とうふ みそ		ほうれんそう	なめこ ねぎ				
27	火	バターロール	○					パン		パンは、ポルトガル語のpaoに由来すると言われています。パンの歴史は古く、6000～8000年前には作られていたといわれています。	838
		ますのパン粉焼き		ます		パセリ		パンこ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ		
		キャベツとウインナーのソテー		ウインナー		ピーマン	エリンギ キャベツ		あぶら		
		根菜スープ		とりにく		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ				
		オレンジ					オレンジ				
28	水	親子丼	○					こめ むぎ		お米は、日本では縄文時代より作られていたそうです。日本人の主食になったのは、江戸時代からと言われています。	856
				とりにく たまご		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	さとう	あぶら		
		ごぼうのサラダ		ツナ			ごぼう きゅうり		ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま		
		ふのすまし汁				ほうれんそう	だいこん えのきたけ	ふ			
29	木	五目うどん	○		かんてん			うどん		しそは青じそと赤しそがあります。ゆかりは梅干しと一緒に漬けた赤しその葉を乾燥させ、細かく刻んでふりかけにしたものです。	801
				とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ				
		竹輪のまっちゃ揚げ		ちくわ				かたくりこ こめこてんぷらこ	あぶら		
		もやしと茎わかめのゆかり和え		いとかまぼこ	くきわかめ		もやし キャベツ ゆかり				
		(中)ミニ黒糖蒸しパン						むしケーキ			
30	金	夏野菜カレー	○					こめ むぎ		明日の8/31は「野菜の日」です。「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから野菜をたっぷり使ったメニューです。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。	849
				ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	しょうが ★にんにく たまねぎ ズッキーニ		あぶら カレールウ		
		イタリアンサラダ (一食用ドレッシング)				ブロッコリー	レタス, カリフラワー ｺｰﾝ				
									ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		フルーツ＆ゼリー					みかん	ゼリー(レモン) ナタデココ			
2	月	鮭わかめおにぎり	○	さけ	わかめ			こめ	あぶら	9月1日は「防災の日」です。給食センターでは、災害時に備えて、おにぎりを握る機械が備えてあります。学校で防災訓練を実施するように、給食センターでも年に1回、この機械を使用するようにしています。	758
		切り干し大根のピリ辛炒め		ぶたにく		にんじん にら	★にんにく きりぼしだいこん もやし	さとう	あぶら ごまあぶら		
		すいとん汁 防災給食		とりにく		こまつな	だいこん しめじ ねぎ	すいとん			
		プレーンヨーグルト			ヨーグルト						
3	火	米粉パン	○					パン		レモンはビタミンCがたっぷり含まれています。レモンの特徴である酸味はクエン酸で、疲れをとる働きがあります。今日の給食ではレモン果汁をソースに使用しました。さわやかな味と香りを楽しんでください。	787
		グリルチキンのレモンソース		とりにく		パセリ	しょうが にんにく レモン	さとう かたくりこ			
		ベーコンとやさいのソテー		ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら		
		コーンチャウダー		ウインナー	ぎゅうにゅう	いんげん	たまねぎ ｺｰﾝ		ルウ		
4	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		良く噛んで食べることは、食べ物のおいしさを味わう、食べすぎの防止、虫歯の予防などたくさんの良い事があります。今日は、いつもより意識しながらよく噛んで食べましょう。	760
		いかのごまだれがけ かみかみ給食		いか みそ				かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
		ごもくきんぴら		だいず さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
		青菜のすまし汁		とうふ		ほうれんそう	たまねぎ				
5	木	スパゲッティミートソース	○					ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	あぶら	豚肉には筋肉など体をつくる働きのたんぱく質や、食べものが体の中でエネルギーに変わるのを助ける働きをするビタミンB₁が多く入っています。	719
				ぶたにく		トマト ピーマン	★にんにく セロリ たまねぎ	さとう	あぶら		
		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		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		コンソメスープ		ベーコン		こまつな	だいこん はくさい				
		梨ゼリー						ゼリー(なし)			
6	金	麦ごはん	○					こめ むぎ		大根は水分がたっぷりあって甘みもあり、ビタミンCやでんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれています。	740
		千草焼き		とりにく たまご		ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう			
		豚肉と大根の煮物		ぶたにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		
		厚揚げとかぼちゃのみそ汁		あつあげ みそ		かぼちゃ	ぶなしめじ ねぎ				
9	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		チンジャオロースーは中国から伝わった料理です。「チンジャオロースー」の「チンジャオ」はピーマン、「ロースー」は肉の細切りという意味です。	718
		チンジャオロースー		ぶたにく		ピーマン	★にんにく しょうが たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
		チョレギサラダ			わかめ のり		きゅうり レタス		ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		小松菜のスープ		とうふ なると		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ				
		ーロりんごゼリー						ゼリー			
10	火	こどもパン	○					パン		トマトには、コンブと同じ「グルタミン酸」と言われるうま味成分が多く含まれています。イタリア料理では、トマトと肉や魚を一緒に使い、よりおいしい「うま味」をひきだしています。	722
		ポテトグラタン		ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム ﾁｰｽﾞ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ		
		カラフルサラダ				ブロッコリー あかパプリカ	だいこん きゅうり きパプリカ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		ABCトマトスープ		ベーコン ミックスビーンズ		トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	さとう マカロニ	オリーブオイル		
11	水	なめし	○			だいこんば		こめ むぎ		かぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富で栄養価が高い野菜です。太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃは夏に収穫します。今日はそぼろ煮にしました。味わって食べましょう。	810
		揚げだし豆腐		あげだしどうふ		あさつき	だいこん	さとう かたくりこ	あぶら		
		なすとかぼちゃのそぼろ煮		ぶたにく		かぼちゃ グリンピース	なす しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
		具沢山汁		あぶらあげ みそ	くきわかめ	にんじん	★ワインきのこ はくさい ねぎ	さといも			
12	木	ソース焼きそば	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	雲呑(ワンタン)」の「ワン」は、空に浮かぶ雲のように見えたので「雲」という漢字が使われているそうです。うどんやほうとうのもとになったともいわれています。	885
		バンバンジーサラダ		とりにく			もやし きゅうり		ごま ドレッシング		
		ワンタンスープ		なると		チンゲンサイ	たまねぎ	ワンタン			
13	金	麦ごはん	○					こめ むぎ		9月17日は、十五夜です。十五夜は作物の収穫時期である秋に、無事に農作物を収穫できたことへの感謝を込めて、団子やすすき、さといも、果物などをお供えします。	773
		いわしのかば焼き 十五夜給食		イワシ				さとう かたくりこ	あぶら ごま		
		切り干し大根のツナあえ		ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら		
		お月見汁		かまぼこ		ほうれんそう	えのきたけ	さといも			
		お月見団子						おつきみだいふく			
17	火	フォカッチャ	○					パン		フォカッチャはイタリアのパンです。オリーブオイルを生地に練りこんだり、表面に塗ったりします。岩塩というミネラルが豊富な塩を使って、パンの形は平らでくぼみがあるのが特徴です。	790
		バジルチキン		とりにく		バジル	にんにく しょうが				
		サラダスパゲッティ―				ブロッコリー にんじん	コーン	スパゲッティ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		たまごとトマトのスープ		ベーコン たまご		トマト きぬさや	たまねぎ	さとう			
18	水	五目チャーハン	○	やきぶた		にんじん グリンピース	たまねぎ ねぎ	こめ	あぶら	ごまは、種をまいて30日くらいで花が咲き、その後70日くらいで実になります。実の殻の中に八十粒くらいの種が入っています。この種が、私たちが食べているごまです。	744
		エビしゅうまい		エビしゅうまい				しゅうまいのかわ			
		もやしのナムル					もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
		わかめスープ		とうふ なると	わかめ	あさつき	だいこん えのきたけ				
		乳酸菌ゼリー						ゼリー			
19	木	麦ごはん	○					こめ むぎ		今日は、山梨市でとれたシャインマスカットです。シャインマスカットは、皮ごと食べられて、上品な甘さと後味がスッキリとしています。1粒が大きく食べごたえがあり、国内はもちろん海外でも人気です。	764
		さけの香味焼き		さけ みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま		
		肉じゃが		ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	★じゃがいも さとう	あぶら		
		青菜のみそ汁		とうふ みそ		こまつな	ぶなしめじ ねぎ				
		シャインマスカット					★シャインマスカット				
24	火	丸パン	○					パン		キャベツは、古代ギリシャ、ローマ時代から食べられてきた歴史の古い野菜です。日本では、明治時代になってから洋食が盛んになるにつれて広まっていきました。	751
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ			
		ポテトサラダ				みずな	ｺｰﾝ きゅうり	★じゃがいも	ﾏﾖﾈｰｽﾞ		
		せん切り野菜のスープ		かまぼこ			たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ				
25	水	きんぴらごはん まごわやさしい給食	○	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら	今日は「まごわやさしい給食」です。和食は、四季のある日本の気候風土に根差した新鮮な食材を使い、食材の持ち味を生かした調理をすることで栄養バランスのよい献立となっています。	820
		ししゃものごま揚げ			ししゃも			こめこのてんぷらこ かたくりこ	あぶら ごま		
		キャベツのおかか和え		かつおぶし	くきわかめ		キャベツ もやし		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		じゃがもちだんごのみぞれ汁		とりにく あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ だいこん	おじゃがもちボール			
26	木	しょうゆラーメン	○					ちゅうかめん		もやしは外の土の畑ではなく、室内の暗いところで育てます。大豆や緑豆などの豆を発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。ちなみにこのもやしを漢字で書くと「萌やし」になります。若い芽がぐんぐん伸びていくという意味です。	828
				ぶたにく なると	わかめ		しょうが にんにく たまねぎ ｺｰﾝ キャベツ ねぎ				
		春巻き		はるまき					あぶら		
		糸寒天の和えもの		ハム	かんてん	にんじん	きゅうり もやし	さとう			
		グレープフルーツ					ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ				
27	金	キーマカレー	○					こめ むぎ		にんじんのオレンジ色はベータカロテンという色素で、体の中でビタミンAにかわり皮膚やのどの粘膜を健康に保ってくれる働きがあります。	894
				ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	★にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら カレールウ		
		コーンと小松菜のソテー				こまつな	にんにく コーン もやし		あぶら		
		桃のババロア			ぎゅうにゅう		おうとう	ババロア			
30	月	中華丼	○					こめ むぎ		中華丼は日本で考えられた食べ方で、ごはんの上に八宝菜をのせた丼ものです。八宝菜の八は8種類の材料を使ったという意味ではなく、いろいろな食材を使ったという意味があります。今日はどんな食材が入っているか確認してみましょう。	880
				ぶたにく かまぼこ		にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	★にんにく しょうが たまねぎ はくさい	さとう かたくりこ	あぶら		
		大豆とサツマイモの揚げ煮		だいず	にぼし		さつまいも	かたくりこ さとう	あぶら		
		中華風コーンスープ		たまご			たまねぎ ｺｰﾝ ねぎ	かたくりこ			
										平 均	793

＊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。