



# 献立予定表



令和6年度  
山梨市学校給食運営協議会  
小学校



| 日  | 曜日 | 献立名  | 赤の食品【たんぱく質・無機質】                     |                                      | 緑の食品【ビタミン・無機質】   |   | 黄の食品【炭水化物・脂質】 |                           | 食 べ 物<br>ひ と く ち<br>メ モ   | 熱量<br>(Kcal)<br>基準<br>650 |
|--|----|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------|---------------------------|---|---------------------------|
|  |    |  | おもにからだをつくる                          | おもにからだの<br>ちょうしをととのえる                | おもにエネルギー<br>のもとになる                                       |   |               |                           |   |                           |
| 1  | 金  | とりそぼろどん<br>はくさいのドレッシングあえ<br>みそけんちんじる                               | ふたにく とりにく たまご<br>とうふ みそ             | いんげん<br>ごまつな<br>★にんじん                | しょうが<br>はくさい えのきたけ<br>ごぼう だいこん ★ねぎ こんにやく                 | こめ むぎ<br>さとう<br>★さつまいも                      |               |                           | 10月に引き続き、第3回目の図書コラボ給食は、小学生向けの本の『ごはんのずかん』に登場する「とりそぼろごはん」です。おにぎり、たきこみごはん、おすしとみなさんが知っているメニューから、カオマンガイやパエリアといった世界のごはんまで、色とりどりのおいしいごはんが出てきます。              | 601                       |
| 5  | 火  | バターロールパン<br>しろみぎかなのカラフルやき<br>ほうれんそうとウインナーのソテー<br>ラビオリマトスープ         | たら<br>ウインナー<br>ラビオリ                 | ほうれんそう<br>エリンギ コーン もやし<br>トマト ブロッコリー | たまねぎ<br>セロリ たまねぎ キャベツ                                    | パン<br>あられ<br>ラビオリのかわ                        |               | マヨネーズ ドレッシング<br>あぶら       | 今では、1年中ほうれん草は手に入りますが、夏に育ったほうれん草より冬に育ったほうれん草のほうが甘みが強く、栄養を豊富に含んでいます。これはほうれん草が寒さに負けないために栄養を葉にためこむためです。   | 622                       |
| 6  | 水  | にくわかめうどん<br>おさつナゲット<br>やさしいおかかあえ<br>メープルマフィン                       | ふたにく あぶらあげ<br>とりにく<br>かつおぶし         | わかめ<br>にんじん<br>ごまつな                  | たまねぎ ★ねぎ<br>コーン<br>はくさい もやし                              | うどん<br>さとう<br>さとう<br>メープルマフィン               |               | マヨネーズ あぶら                 | さつまいもの旬は秋です。甘くておいしいさつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維と風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさん入っています。今日はさつまいもや鶏肉、ホールコーンなどを混ぜ合わせて作った手作りのナゲットです。おいしく味わって食べましょう。                         | 654                       |
| 7  | 木  | もちむぎごはん<br>あげぎょうざ<br>ビーフンいため<br>サムゲタンふうスープ                         | ぎょうざ<br>ハム<br>とりにく                  | ★にんじん ビーマン<br>グリーンピース                | もやし キャベツ<br>だいこん しいたけ しょうが にんにく ねぎ                       | こめ もちむぎ<br>あぶら                              |               | あぶら ごまあぶら                 | 図書コラボ給食の最終回は、中学生向けの本の『オルタナート』に登場する「サムゲタン」をイメージしました。サムゲタンとは、韓国でよく食べられているスープで、鶏肉と高麗人参、もち米、くるみ、松の実などを入れて煮込んだ料理です。どんぶりによつたもちもちごはんはサムゲタン風スープを自分でかけて食べましょう。 | 576                       |
| 8  | 金  | むぎごはん<br>ポークソテー<br>れんこんサラダ<br>ごまつなのみそしる<br>りんご                     | ふたにく<br>あぶらあげ みそ<br>りんご             | ひじき<br>にんじん ごまつな<br>りんご              | しょうが たまねぎ にんにく<br>れんこん きゅうり キャベツ コーン<br>えのきたけ            | こめ むぎ<br>さとう かたくりこ<br>ドレッシング                |               |                           | 11月8日は「いい歯の日」です。1993年に日本歯科医師会がつけました。これは、「いつでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、健康な歯を保ってほしい」という願いが込められています。今日の給食にはよくかんで食べる献立がたくさんあります。しっかりかんで、歯や口を健康にしましょう。          | 629                       |
| 地場産物活用強化ウィーク   |    |  |                                     |                                      |  |   |               |                           |   |                           |
| 11   | 月  | ビビンバ<br>ちゅうかスープ<br>ぶどうジュレ  | ふたにく<br>たまご<br>なると                  | にんじん ほうれんそう<br>にんじん チンゲンサイ           | ★にんにく<br>もやし<br>たまねぎ ねぎ                                  | こめ むぎ<br>さとう<br>さとう<br>ゼリー ナタデココ            |               | あぶら<br>ごまあぶら ごま           | 今日から15日(金)まで地場産物活用強化ウィークです。今週1週間は、毎日山梨市や山梨県内の地場産物を使用した献立などが登場します。初日の今日は、山梨市牧丘産の巨峰と甲府市産のベリーAのビューレを使用して作られたぶどうゼリーが出来ます。                                 | 596                       |
| 12   | 火  | しょくパン チョコだいちクリーム<br>さかなのぶどうソース<br>コーンとブロッコリーのソテー<br>さつまいものクリームシチュー | シイラ<br>ウインナー<br>とりにく                | あかパブリカ<br>ブロッコリー<br>にんじん パセリ         | しょうが ★にんにく たまねぎ きパブリカ<br>★にんにく コーン キャベツ<br>たまねぎ          | かたくりこ さとう<br>あぶら<br>★さつまいも<br>あぶら ルウ        |               | チョコだいちクリーム<br>あぶら オリーブオイル | 2日目は、峡東地域(山梨市、甲州市、笛吹市)のぶどうから作られたぶどう酢を使った魚のぶどう酢ソースと山梨市牧丘町の有機農家さんが作ってくださったさつまいもをクリームシチューに取り入れています。  | 766                       |
| 13   | 水  | むぎごはん<br>こうしゅうワインビーフのにくどうふ<br>やさしいじゃこいため<br>なめこじる                  | こうしゅうワインビーフ やきどうふ<br>ちりめんじゃこ<br>みそ  | にんじん<br>にんじん ごまつな<br>わかめ             | しょうが たまねぎ ねぎ しらたき<br>もやし<br>だいこん なめこ                     | こめ むぎ<br>さとう<br>あぶら                         |               | あぶら ごま                    | 3日目は、山梨県のブランド肉の甲州ワインビーフと早川町産のなめこを使用します。甲州ワインビーフは、通常の牛肉よりも柔らかい赤身の多いお肉です。今日は、お肉の味をよりおいしく味わえるように肉豆腐にしました。  | 533                       |
| 14   | 木  | ワインきのこのごはん<br>とりにくのみそやき<br>いとかまとやさしいあえもの<br>かきたまじる                 | あぶらあげ<br>とりにく みそ<br>いとかまほこ<br>たまご   | くきわかめ<br>にんじん<br>にんじん<br>みずな         | ★ワインきのこ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり もやし<br>たまねぎ はくさい ねぎ    | こめ さとう<br>さとう<br>ごま ドレッシング<br>かたくりこ         |               | あぶら<br>ごま                 | 4日目は、山梨市八幡地区で作られているワインきのこを使用した混ぜごはん、山梨県産の卵を使用したかきたま汁です。ワインきのこは、ワインの成分を栄養として育ったきのこで、現在も研究が進められています。  | 558                       |
| 15   | 金  | こどもパン<br>にじますのからあげ<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>ほうとうじる<br>みかん                | にじます<br>ツナ<br>ふたにく あぶらあげ ★みそ        | にんじん<br>にんじん<br>にんじん かぼちゃ            | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり コーン<br>ごぼう だいこん はくさい ねぎ<br>みかん    | パン<br>かたくりこ<br>あぶら<br>マヨネーズ ごま              |               | あぶら                       | 地場産物活用強化ウィーク最終日の今日は、山梨県産のにじますを使用したにじますのからあげと、山梨県の郷土食であるほうとうです。山梨県は淡水魚の生産量が全国第2位です。四方を山々に囲まれて豊富な天然水があることで、養殖産業が栄えてきました。今日は北杜市大泉地区のにじますです。              | 703                       |
| 18   | 月  | むぎごはん<br>ほっけのおしおやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>とうふのみそしる                      | ほっけ<br>あぶらあげ さつまあげ<br>とうふ みそ        | にんじん いんげん<br>にんじん ごまつな               | きりぼしだいこん しいたけ こんにやく<br>ぶなしめじ ねぎ                          | こめ むぎ<br>さとう<br>あぶら                         |               | あぶら                       | ほっけは北海道でよく食べられている魚です。体長60cmくらいの魚で、小さい時は緑色をしていて、大きくなるにしたがって茶色に変わっていきます。群れで泳ぐと花がさいているように見えるため、魚へんに花という字があてられたそうです。                                      | 511                       |
| 19   | 火  | ミルクパン<br>チリコンカン<br>イタリアンサラダ<br>かぶのポトフ<br>りんご                       | ふたにく だいち ミックスビーンズ<br>ウインナー          | トマト<br>ブロッコリー にんじん<br>にんじん いんげん      | ★にんにく しょうが たまねぎ<br>カリフラワー コーン<br>★かぶ キャベツ<br>りんご         | パン<br>シェルマカロニ<br>あぶら<br>ドレッシング              |               | あぶら                       | かぶは春と秋の2回、旬の季節があります。秋のかぶは甘みがあって、春のかぶに比べると少し歯ごたえがあります。今日はトマトやいんげん、セロリ、キャベツ、しめじなどたくさん野菜を入れておいしく煮込んだポトフです。   | 569                       |
| 21   | 木  | みそラーメン<br>はるまき<br>だいこんとくわかめのあえもの<br>ひとくちももゼリー                      | ふたにく みそ<br>はるまき<br>くきわかめ            | ★にんじん<br>★にんじん                       | ★にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ<br>だいこん きゅうり             | ちゅうかめん<br>あぶら<br>あぶら<br>ごまあぶら ごま<br>ゼリー(もも) |               | あぶら<br>あぶら                | 温かい麺類がおいしい季節になりました。今日はみそラーメンです。みそラーメンが誕生したのは1995年。札幌市にあるラーメン店の店主がみそ汁をヒントに作ったのが始まりと言われています。今では、「札幌ラーメンといえばみそラーメン」と言われるくらい有名になりました。                     | 713                       |
| 22   | 金  | しんまいごはん<br>ますのもみじやき<br>いなかに<br>すましじる                               | マス みそ<br>とりにく さつまあげ<br>とうふ かまぼこ     | にんじん<br>にんじん いんげん<br>ほうれんそう          | しょうが だいこん こんにやく<br>たまねぎ えのきたけ                            | こめ<br>さとう<br>あぶら                            |               | マヨネーズ ごま<br>あぶら           | 11月24日は和食の日です。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11年を迎えます。今日は、今年収穫されたばかりの新米をおいしく炊きます。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作っています。                          | 624                       |
| 25   | 月  | ごもくチャーハン<br>しゅうまい<br>ナムル<br>もずくのスープ                                | チャーシュー<br>しゅうまい<br>なると              | にんじん グリンピース<br>にんじん ごまつな             | たまねぎ ねぎ<br>きゅうり<br>ぶなしめじ コーン ねぎ                          | こめ<br>しゅうまいのかわ<br>さとう                       |               | あぶら<br>ごまあぶら              | もずくは、わかめやひじきと同じ海藻の仲間です。日本で食べられているもずくの多くは沖縄県産で、沖縄県はもずくの生産量が日本一です。もずくは、骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分やミネラル、お腹の調子を整えてくれる食物せんいを多くふくんでいます。                          | 504                       |
| 26   | 火  | そぼろパン<br>とりにくのチーズやき<br>リョネーズポテト<br>せんぎりやさしいのスープ<br>みかん             | とりにく<br>ベーコン<br>いとかまほこ              | チーズ<br>パセリ<br>★にんじん                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>だいこん キャベツ<br>みかん                    | パン<br>じゃがいも<br>あぶら                          |               | あぶら                       | わたしたちがみかんと言っているのは、正式には「温州みかん」という柑橘類の一種です。みかんには、風邪予防に有効な栄養素のビタミンAやCがたっぷりふくまれています。また、みかんの果肉が入っているふくらやまわりのすじにはおなかの調子を整える食物せんいがふくまれています。                  | 629                       |
| 27   | 水  | むぎごはん<br>ブリカツ<br>いそかあえ<br>こんさいのみそしる                                | ブリ<br>あぶらあげ みそ                      |                                      | れんこん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ<br>はくさい もやし<br>ごぼう だいこん ぶなしめじ ★ねぎ | こめ むぎ<br>さとう<br>さとう                         |               | あぶら<br>ごまあぶら              | にんじん・ごぼう・大根などの根この野菜の事を「根菜」といいます。根菜は食物せんいが多くふくまれているため、よく噛んで食べることで歯やあごの骨が丈夫になったり、おなかの調子を整えたりなど、体に良いことがたくさんあります。   | 617                       |
| 28   | 木  | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツのヨーグルトあえ                                | ふたにく<br>スチームミルク チーズ<br>ヨーグルト なまクリーム | にんじん トマト<br>ブロッコリー                   | しょうが ★にんにく たまねぎ<br>カリフラワー キャベツ コーン<br>パインアップル おうとう       | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>ドレッシング                    |               | あぶら カレールウ                 | 給食のカレーライスには、カレールウのほかに、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旨味がアップします。また、チーズをかくし味に入れて、コクを出しています。  | 674                       |
| 29   | 金  | むぎごはん<br>れんこんのつくね<br>やさしいごまにびたし<br>さつまいものとうにゅう                     | とりにく<br>かまぼこ<br>あぶらあげ みそ とうにゅう      | ごまつな<br>えのきたけ ★だいこん ねぎ               | れんこん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ<br>はくさい もやし<br>★さつまいも             | こめ むぎ<br>かたくりこ さとう<br>ごま ごまあぶら              |               | あぶら                       | 今日は、れんこんのつくねを給食センターで手作りしました。鶏ひき肉に細かく刻んだれんこんを入れています。れんこんのシャキシャキした食感を味わって食べましょう。  | 674                       |
| * 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                        |
| * 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。      |    |  |                                     |                                      |  |   |               |                           |   |                           |
| * 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。   |    |  |                                     |                                      |  |   |               |                           |   |                           |



和食の日

(一社) 和食文化国民会議 制定