



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	金	鶏そぼろ丼 白菜のドレッシング和え みそけんちん汁	ふたにく とりにく たまご とうふ みそ	 ごはんのずかん	いんげん しょうが こまつな ★にんじん	しょうが はくさい えのきたけ ごぼう だいこん ★ねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング ★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、カオマンガイやバ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。	797	
5	火	バターロールパン 白身魚のカラフル焼き ほうれん草とウインナーのソテー ラビオリトマトスープ	たら ウインナー ラビオリ		ほうれん草 トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン もやし セロリ たまねぎ キャベツ	パン あられ	マヨネーズ ドレッシング 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られないために栄養を葉にためこむためです。	853	
6	水	肉わかめうどん おさつナゲット 野菜のおかか和え メープルマフィン	ふたにく あぶらあげ とりにく かつおぶし	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ★ねぎ コーン はくさい もやし	うどん さとう さつまいも こめにてんぷらこ	あぶら 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。	769	
7	木	もち麦ごはん 揚げぎょうざ ピーマン炒め サムゲタン風スープ	ぎょうざ ハム とりにく	 オルタネット	★にんじん ピーマン グリーンピース	もやし キャベツ だいこん しいたけ しょうが にんにく ねぎ	こめ もちむぎ	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『オルタネット』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。どんぶりによつたらもち麦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。	769	
8	金	麦ごはん ポークソテー れんこんサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	ふたにく あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん こまつな りんご	しょうが たまねぎ にんにく れんこん きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	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くりました。これは、「いつでもおいしく、そして楽しく食事をするために、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。	821	
地場産物活用強化ウィーク											
11	月	ビビンバ 中華スープ ぶどうジュレ	ふたにく たまご なると		にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	★にんにく もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら 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ます。	787	
12	火	食パン チョコ大豆クリーム 魚のぶどう酢ソース コーンとブロッコリーのソテー さつまいものクリームシチュー			あかパブリカ ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが ★にんにく たまねぎ きパブリカ ★にんにく コーン キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう あぶら オリーブオイル あぶら	パン チョコだいざクリーム あぶら	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。	977	
13	水	麦ごはん 甲州ワインビーフの肉豆腐 野菜のじゃこ炒め なめこ汁	こうじゅうワインビーフ やき豆腐 ちりめんじゃこ みそ	にんじん にんじん こまつな わかめ	にんじん にんじん こまつな あさつき	しょうが たまねぎ ねぎ しらたき もやし だいこん なめこ	こめ むぎ さとう	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。	692	
14	木	ワインきのこのごはん 鶏肉のみそ焼き 糸かまと野菜の和え物 かき玉汁	あぶらあげ とりにく みそ いとかまぼこ たまご	くきわかめ	にんじん にんじん みずな	★ワインきのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう さとう	あぶら ごま ドレッシング かたくりこ	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。	745	
15	金	にじますのから揚げ キャベツのツナマヨサラダ ほうとう汁 みかん	にじます ツナ ふたにく あぶらあげ ★みそ		にんじん にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	パン かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	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揚げと、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。	917	
18	月	麦ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	ほっけ あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ		にんじん いんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	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、大きくなるにつれて茶色に変わっていきます。群れて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。	680	
19	火	ミルクパン チリコンカン イタリアンサラダ かぶのポトフ りんご	ふたにく たいず ミックスビーンズ ウインナー		トマト ブロッコリー にんじん にんじん いんげん	★にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー コーン ★かぶ キャベツ りんご	パン シエルマカロニ	あぶら ドレッシング	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。	752	
21	木	みそラーメン 春巻き 大根と茎わかめの和え物 一口もゼリー	ふたにく みそ はるまき	くきわかめ	★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 だいこん きゅうり	ちゅうかめん はらまきのかわ	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	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。	899	
22	金	新米ごはん ますのみみじ焼き 田舎煮 すまし汁	マス みそ とりにく さつまあげ とうふ かまぼこ	こんぶ	にんじん にんじん いんげん ほうれん草	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま 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。のみみじ焼きは、紅葉であざやかに色づいたのみみじをイメージして作っています。	822	
25	月	五目チャーハン しゅうまい ナムル もずくのスープ	チャーシュー しゅうまい なると		にんじん グリンピース にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら 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。	704	
26	火	そぼろパン とりにくのチーズ焼き リヨネーズポテト 千切り野菜のスープ みかん	とりにく ベーコン いとかまぼこ	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 みかん	パン じゃがいも	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。	863	
27	水	麦ごはん ブリカツ いそ香和え 根菜のみそ汁	ブリ あぶらあげ みそ	のり	にんじん	もやし きゅうり ごぼう だいこん ぶなしめじ ★ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら 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。	773	
28	木	カレーライス コールスローサラダ フルーツのヨーグルト和え	ふたにく スキムミルク チーズ	にんじん トマト	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 カリフラワー キャベツ コーン パイナップル おうとう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	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。	864	
29	金	麦ごはん れんこんのつくね 野菜のごま煮びたし さつまいもの豆乳汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ とうりゅう		こまつな 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 はくさい もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら ★さつまいも	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きます。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。	777	

* 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 802

* 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。



11月24日 平均

和食の日