



# 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		
2月	麦ごはん					こめ むぎ		一般的にほうれん草の旬は、冬です。冬に育ったほうれん草は、夏に育ったほうれん草の約3倍のビタミンCが入っているそうです。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。	739
	豚肉のみそ漬け焼き	ぶたにく みそ				さとう			
	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら		
	ふのすまし汁			ほうれんそう	★だいこん えのきたけ	ふ			
3火	キャロットロールパン					パン		キャベツは江戸時代にオランダから伝わりましたが、はじめは見て楽しむ観賞用でした。第2次世界大戦後、洋風料理が広まり、キャベツが食べられるようになりました。	803
	ベーコンとチーズのオムレツ	ベーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	さとう			
	カラフルソテー			にんじん あかパプリカ ブロッコリー	★にんにく コーン キャベツ		あぶら		
	ABCトマトスープ	とりにく		トマト	★にんにく セロリ たまねぎ	さとう マカロニ	あぶら		
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
4水	煮込みうどん					うどん		もやしは、緑豆や大豆などを冷暗所で発芽させてつくります。もやしはエネルギー量が少ないですが、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれます。	750
	鶏天	とりにく			しょうが	こめこてんぷらこ かたくりこ	あぶら		
	もやしのゆかり和え				もやし キャベツ ゆかり				
	ミニ黒糖蒸しパン(中)					蒸しケーキ			
5木	麦ごはん					こめ むぎ		日本では昔からごはんを中心に、「まごわやさしい」食材を組み合わせて食べてきました。これらの食生活が健康で長生きにつながっているといわれています。近年は食生活が変わり、昔ながらの和食をあまり食べなくなっている人が増え、健康にも影響を与えているといわれています。	812
	さばのしょうが煮	さば			しょうが ねぎ	さとう			
	五目きんぴら	だいず さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま		
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ		まいたけ	じゃがいも			
6金	キムタクごはん	ぶたにく			キムチ ★ねぎ だいこんつぼづけ	こめ	あぶら ごまあぶら	キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県塩尻市が発祥で、学校給食の人気メニューとして全国に広がりました。	777
	いかのレモンソース	いか			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら		
	糸寒天の和えもの	ハム	いとかんてん	にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	卵の中華スープ	たまご			たまねぎ えのきたけ コーン	かたくりこ			
9月	肉井	ぶたにく なると		にんじん	しょうが ★にんにく たまねぎ しらたき	さとう	あぶら	小松菜は、地中海沿岸産のアブラナから生まれたかぶの祖先をさらに改良した青菜の一つです。江戸の小松川村で誕生したことが名前の由来となっています。	743
	小松菜の和えもの	いとかまぼこ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
	とうふのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ ねぎ				
10火	米粉パン					パン		みかんは、中国から伝わった柑橘類で偶然に日本で生まれたといわれています。ビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防に効果的です。	913
	ラザニア	ぶたにく とりにく	チーズ	パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう ワンタン	あぶら		
	レタスサラダ (一食用ドレッシング)				レタス きゅうり カリフラワー		ドレッシング		
	根菜スープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	ごぼう ★だいこん				
	りんご				りんご				
11水	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こめ さとう	あぶら	今日のはかみかみ給食です。みなさんは、食事のとき一口で何回かんでいますか？よくかんで食べると、歯やあごによいだけでなく、記憶力がよくなるなど、体全体によいことがあります。	740
	ししゃものカレー揚げ	ししゃも				こめこてんぷらこ かたくりこ	あぶら		
	糸かまと野菜の和えもの	いとかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ごま ドレッシング		
	ワインきのこのすまし汁			ほうれんそう	★はくさい ★ワインきのこ				
12木	あんかけ焼きそば	ぶたにく なると		にんじん テンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ ★はくさい	さとう かたくりこ	あぶら	大豆は、「畑の肉」と言われるほど体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。	791
	じゃがいもと大豆ののり塩揚げ	だいず	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら		
	いちごパエリア		ぎゅうにゅう		いちご	パエリア (いちご)			
13金	麦ごはん					こめ むぎ		ごまは、鹿児島県、茨城県、沖縄県で生産されていますが、99%は輸入になります。小さな粒の中に、良質なたんぱく質や脂質など栄養がたくさんつまっています。	840
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく みそ		しそ	たまねぎ しょうが ★ねぎ	さとう かたくりこ			
	ごぼうの和えもの	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま		
	かぶのみそ汁	みそ		こまつな	たまねぎ しめじ ★かぶ				
16月	麦ごはん					こめ むぎ		白菜は冬が旬の野菜です。鍋や漬物に欠かせない野菜です。寒くなると葉が甘く柔らかくなるので、生でサラダにして食べてもおいしいですよ。	749
	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく			にんにく しょうが				
	れんこんの炒めもの	だいず さつまあげ		にんじん いんげん	れんこん こんにやく	さとう	ごまあぶら		
	なめこ汁	とうふ みそ			なめこ ★はくさい ★ねぎ				
17火	ココア揚げパン					パン さとう	あぶら	大根は、日本各地に色や大きさ、形が違う様々な品種が栽培されています。実はビタミンCが多く、葉にはカロテンやカルシウムも豊富です。	736
	大根サラダ (一食用ドレッシング)	ツナ		にんじん	★だいこん きゅうり		ドレッシング		
	肉団子スープ	にくだんご		テンゲンサイ	たまねぎ しめじ				
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト						
18水	キーマカレー	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 カレールー	給食の美味しいカレーには、しょうがやにんにくもたくさん使われています。しょうがには体を温める効果があったり、にんにくは疲労回復や体の免疫力をアップしてくれる効果もあります。	930
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら		
	フルーツ&ゼリー				パイナップル	ナタデココ ゼリー(シャインマスカット)			
19木	坦々麺	ぶたにく みそ		にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ★はくさい ★ねぎ		あぶら ごま ごまあぶら	坦々麺はひき肉を入れた辛みそ味のラーメンです。本来はザーサイなどが入りますが、給食には食べやすいたまねぎやもやし、白菜、ねぎなどの野菜を入れて作ります。また、にらやにんにく、しょうがなどの香味野菜は体をポカポカにしてくれます。	709
	煮卵	たまご				さとう			
	ほうれん草のナムル			にんじん ほうれんそう	★だいこん	さとう	ごまあぶら		
	みかん				みかん				
20金	菜飯			だいこんば		こめ むぎ		12月21日は、冬至です。1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日です。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。かぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り無病息災を願う風習があります。	704
	さけの香味焼き	さけ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま		
	大根のゆず風味和え				★だいこん きゅうり キャベツ ゆず	さとう			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	★はくさい ★ねぎ				
23月	バターロールパン					パン		今日は給食センターから、お楽しみのセレクトデザートがあります。クリスマスデザート5つの中から事前に選んだものを食べてください。楽しい給食時間を過ごしてほしいと願っています。	820
	スパイスチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら		
	花野菜サラダ			ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー キャベツ コーン	こめマカロニ	ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン だいず		トマト	★にんにく セロリ たまねぎ		あぶら		
	クリスマスデザート					クリスマスデザート			
24火	麦ごはん					こめ むぎ		2学期最後の給食です。冬休みも元気に過ごせることを願っています。よいお年をお迎えください。	724
	たらのみそマヨ焼き	たら みそ			コーン		マヨネーズ		
	炒り鶏	とりにく		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	あぶら		
	ほうれん草のすまし汁	とうふ		ほうれんそう	たまねぎ				

平均 781

\* 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。  
\* 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。