



# 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		食べ物づくりメモ	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			
3	月	ちらし寿司 <span>ひな祭り給食</span>	あぶらあげ たまご		にんじん いんげん	しいたけ れんこん	こめ さとう		ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈って、お祝いする日です。ちらし寿司、澄まし汁、雛あられなど彩の良い料理と、春を告げる旬の食材の「さわら」や「菜の花」を使用した献立です。	727	
		さわらの西京焼き	さわら みそ								
		菜の花の和え物			なのはな	はくさい もやし コーン		ドレッシング			
		手まりふのすまし汁	とうふ	わかめ		たまねぎ		てまりふ			
		ひな菓子						ひながし			
4	火	カレーライス <span>中3希望給食・受験生応援給食</span>		スキムミルク チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ	中学校3年生の希望給食第3回目の今日は、「カレーライス」です。また、明日は高校の後期試験なので、カツを食べてげんかつぎ！ということでお好みでカツカレーにして食べてみてください。いい予感が訪れることを給食センターでも願っています。体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて本番を迎えましょう。	978	
		チキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら			
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング			
		いよかんゼリー						ゼリー(いよかん)			
5	水	麦ごはん					こめ むぎ	切り干し大根は、その名前のとおり、大根を切って干したものです。昔から保存食として作られていました。干すことでうま味も栄養もぎゅっとつまって、風味も増します。煮ても、ゆでてサラダにしてもおいしいです。	796		
		松風焼き	ぶたにく とりにく みそ			たまねぎ ねぎ	かたくりこ さとう			ごま	
		切り干し大根の煮物	さつまあげ	にんじん いんげん	きりほしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう				あぶら	
		ほうれん草のみそ汁	あぶらあげ みそ とうふ	ほうれんそう	ぶなしめじ ねぎ						
6	木	五目うどん					うどん	キャベツは江戸時代にオランダから伝わりましたが、始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ったそうです。そろそろ春キャベツがお店にならぶ時期ですね。	714		
		竹輪のいそべ揚げ	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな	はくさい ぶなしめじ ねぎ						
		キャベツの甘酢和え	ちくわ	あおのり			かたくりこ こめこてんぷらこ			あぶら	
7	金	きなこ揚げパン <span>中3希望給食</span>	きなこ				パン さとう	あぶら	中学校3年生の希望給食第4回目の今日は、「きなこ揚げパン」です。みなさんのお父さんやお母さんの子どもの頃から人気の給食メニューです。給食センターで愛情を込めて揚げた手作りのきなこ揚げパンを味わって食べましょう。	739	
		チョコレギサラダ		わかめ のり		きゅうり レタス		ごま ドレッシング			
		水ぎょうざスープ	すいぎょうざ なた		あさつき	たまねぎ だいこん しいたけ はくさい	ぎょうざのかわ				
		いちごヨーグルト		ヨーグルト							
10	月	鶏そぼろ丼					こめ むぎ	白菜は明治時代初期に中国から伝わりました。中国では、昔から白菜の芯をせんで、風邪薬にしていたそうです。ビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれ、うま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれます。	782		
		白菜のドレッシング和え	ぶたにく とりにく たまご	いんげん	しょうが	さとう	あぶら				
		豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		ねぎ ぶなしめじ					
11	火	お赤飯 <span>中学校卒業お祝い給食</span>					こめ もちこめ あまなつとう	今日は中学3年生の卒業お祝い給食です。お赤飯は、村祭り、田植え、お彼岸やお祝いなどのハレの日に食べられてきました。小学生のみなさんも、今日は一緒に祝いましょう。中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	894		
		鶏肉のから揚げ	とりにく		しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら				
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		もやし きゅうり	さとう				
		お祝いなるとのすまし汁	とうふ なた		みつば にんじん	だいこん					
		卒業お祝いクレープ								いちごクレープ	
13	木	麦ごはん					こめ むぎ	ごぼうは、特に皮の下に栄養やうま味があるので、皮はできるだけ薄くむいて調理します。独特の歯ごたえと香りが、日本の料理にはよく使われますが、外国ではあまり食べることがないそうです。	822		
		さばのみそ煮	さば みそ		しょうが ねぎ	さとう					
		野菜の塩こんぶ和え	しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまあぶら				
		けんちん汁	とうふ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも					
14	金	こどもパン					パン	じゃがいもは、日本に初めて伝わったのは、江戸時代で、インドネシアのジャワ島から長崎県に伝わりました。その後、本格的に栽培されたのは、明治維新後の北海道開拓とともに日本全国に普及しました。じゃがいもは、炭水化物やビタミンC、食物繊維が豊富な食材です。	663		
		ポテトグラタン	ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	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	だいこん きゅうり きパプリカ				ドレッシング	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ				マカロニ	
17	月	麦ごはん <span>カミカミ給食</span>					こめ むぎ	国産のししゃもは、北海道で獲れますが、漁獲量が少ないため、一般的には外国から輸入された「からふとししゃも」が使われます。北海道のアイヌ民族の言葉で「ススムム(柳の葉)」と呼ばれています。	789		
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも			かたくりこ こめこてんぷらこ			あぶら	
		筑前煮	とりにく	にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	あぶら				
		小松菜のみそ汁	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ ぶなしめじ					
18	火	わかめごはん <span>小学校卒業お祝い給食</span>		わかめ			こめ むぎ	明日は小学校の卒業式です。6年生のみなさん、入学した頃に比べ、食べる量も体もそして心も、とって大きくなったことでしょう。そんなみなさんのことを思い、今日も心を込めて給食を作ります。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	732		
		鶏肉のねぎみそ焼き	とりにく みそ		しょうが にんにく	ねぎ	さとう				
		糸寒天の和え物	ハム	かんでん	にんじん	きゅうり もやし	さとう				
		お祝いなるとのすまし汁	なた	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ						
19	水	ミートソース焼きそば			ピーマン	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	ミートソース焼きそばは、別名「青春のトマト焼きそば」とも呼ばれています。トマトの産地である中央市が、トマトを新たな名物にしようと2007年に考えた地域ブランド食です。地域の産物を利用して、新たな食文化を作り出すという取り組みです。	670	
		ブロッコリーとハムのサラダ	ぶたにく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	さとう	あぶら				
		フルーツあんぱん	ハム		ブロッコリー	カリフラワー だいこん		ドレッシング			
21	金	はちみつパン					パン	オレンジは外国から輸入したものが多くありますが、この季節は国産のオレンジも出てきます。清見オレンジは、昭和54年に日本産の宮川早生温州みかんと外国産のトロピタオレンジをかけ合わせて作られました。	854		
		ますのパン粉焼き	ます		パセリ		パンこ			マヨネーズ	
		ほうれん草のソテー	ベーコン	ほうれんそう	きパプリカ カリフラワー キャベツ		あぶら				
		コーンチャウダー	ウインナー	ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン				ルウ	
		きよみオレンジ				きよみオレンジ					
24	月	キムタクごはん	ぶたにく			キムチ ねぎ だいこんのつぼづけ	こめ	あぶら ごまあぶら	今年度の給食も今日で終了です。学校給食は、みなさんが健やかに成長するために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事のあいさつやはしの持ち方などのマナー、郷土料理、行事食など、様々なことを学ぶことができる教材です。これからは給食をお手本として、バランスの良い食生活を送って欲しいと願っています。一年間ありがとうございました。	719	
		えびしゅうまい	えびしゅうまい				しゅうまいのかわ				
		もやしの和え物	ハム	にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま				
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	あさつき	えのきたけ					

\* 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 777

\* 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。

830

\* 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。