



献立予定表



令和7年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校・中学校



日	曜日	献立名	赤のなかま 【主に体をつくるものになる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるものになる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのものになる食品】		熱量 650	熱量 830	
			たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆腐品	無糖質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	β群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 6群 油脂			
8	火	ミルクパン ハンバーグトマトソースかけ こまつなのサラダ マカロニスープ	ふたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン かたくりこ	シエルマカロニ こめ むぎ	あぶら	565	753
9	水	ハヤシライス アスパラのソテー フルーツ&ゼリー	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ グリンピース コーン キャベツ	パン あぶら	あぶら ハヤシルー あぶら	あぶら	649	856
10	木	むぎごはん さわらのねぎみそやき にくじゃが とうふとほうれんそうのすまし汁	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら	あぶら	575	759
11	金	ソースやきそば きわかめのサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ いちごドーナツ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	ちゅうかめん ドレッシング	あぶら	あぶら	530	675
14	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため なのはなのあえもの ぐだくさんしらすまじる	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ なのはな こまつな にんじん	さとう たまねぎ ぶなしめじ こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	あぶら	563	731
15	火	セルフメンチカツサンド (ソース) キャベツのソテー ペジタブルチャウダー きよみオレンジ	メンチカツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん プロccoli	キャベツ もやし たまねぎ コーン きよみオレンジ	あぶら あぶら ホワイトルー	あぶら	あぶら	595	830
16	水	おせきはん とりにくのてりやき だいにんのカレーいため おいしなるとのすまし汁 さくらゼリー	とりにく ツナ とうふ なた	ぎゅうにゅう	あさき にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ぶなしめじ	こめ もちこめ あまなつう さとう じゃがいも さとう	あぶら	あぶら	605	793
17	木	たけのこごはん しゃもじのおかあえ はくさいのおかあえ ふとあおなのみそ汁	ふたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ はくさい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	あぶら かたくりこ こめとんがら ごまあぶら さとう	あぶら あぶら	あぶら	573	750
18	金	こどもパン さけのコーンみそマヨやき グリーンサラダ ようふうかきたまスープ とうにゅうプリン	さけ みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	プロccoli こまつな	コーン キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ セロリ はくさい	パン マヨネーズ ドレッシング	あぶら	あぶら	602	738
21	月	マーボーどん だいにんときゅうりのナムル はるさめスープ	ふたにく とうふ みそ なた	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ グリンピース だいこん きゅうり コーン えのきたけ はくさい	かたくりこ あぶら ごまあぶら	あぶら	あぶら	574	763
22	火	そぼろパン チキンのチーズやき カラフルサラダ ミネストローネ みしょうかん	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	パセリ プロccoli あかパパリカ トマト	しょうが にんにく キャベツ きゅうり きパパリカ たまねぎ にんにく セロリ	パン ドレッシング さとう	あぶら	あぶら	643	880
23	水	タンメン はるまき ちゅうかサラダ ひとちぶどうゼリー	ふたにく なた はるまき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん いんげん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ コーン	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	あぶら	678	872
24	木	むぎごはん さばのごまだれやき じゃがいものそぼろに ワインきのこのみそ汁	さば みそ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく はくさい ★ワインきのこ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	あぶら	650	858
25	金	カレーライス プロccoliとウインナーのソテー フルーツのヨーグルトあえ	ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト プロccoli	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし カリフラワー おうとう バイナップル	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら	あぶら	665	872
28	月	わかめごはん ちぐさやき ごぼうのマヨネーズあえ あつあげのみそ汁	とりにく たまご ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	あぶら	600	790
30	水	ミートソースパゲティー フレンチサラダ かぶのポトフ	ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト ビーマン プロccoli	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり カリフラワー コーン かぶ キャベツ グリンピース	スパゲティー さとう	あぶら あぶら	あぶら	585	713

* 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 603 790

* 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。



成長期に必要な栄養素を取り入れた、
子どもたちの楽しみになるようなおい
しい給食を提供できるよう努めます。
1年間よろしくお願いたします。

～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

【和食の日給食】・・・日本の伝統的な食文化について知ってもらう取り組みです。
ま(豆)、こ(ごま)、わ(わかめなど海藻類)、や(野菜)、
さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(芋)
健康的な食生活に取り入れたい「まごわやさしい」食材も積極的に取り入れます。

【かみかみ給食】・・・かみかみのある食材や料理を取り入れた給食です。

そのほか、地域の食材を使ったメニューや季節ごとの行事食等を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。



* 今年度から献立表が市内小中学校で統一したものに変わりました。何かご不明な点等がありましたら、給食センターにお問い合わせください。