6月 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 主食・主菜・副菜・しる物		赤のなかま【主に体をつくるもとになる食品】 たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤のなかま 無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑のなかま【主に体の調子をととのえるもとになる食品】 ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	緑のなかま 4群 その他の野菜 果物	黄色のなかま【主にエネルギーのもとになる食品】 炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	黄色のなかま 脂質 6群 油脂	食べ物 ひとくち メモ	熱量(Kcal) 基準 小650	熱量(Kcal) 基準 中830
2	月	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		キムチは、白菜やにんじん、にらなどの野菜が入った韓国の伝統的な漬物です。野菜と香辛料で発酵させて作るため、お腹の調子を整えたり、血行を促進させたりする効果があります。	551	705
		ぶたキムチいため		ぶたにく			にら	たまねぎ しょうが キムチ キャベツ	さとう	あぶら			
		はるさめのちゅうかあえ	○	ハム			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま			
		チンゲンサイのちゅうかスープ		とうふ			チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ					
		ひとくちりんごゼリー							ゼリー(りんご)				
3	火	セルフチキンカツバーガー(ソース) 総体応援給食・むし歯予防給食				ぎゅうにゅう			パン		明日の6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防にはよく噛むことが大切です。今日は、チキンカツやごぼう、グミなど噛み応えのある食材を多く取り入れた「むし歯予防給食」です。 また、中学生のみなさんは、明日は総体ですね。給食センター手作りのチキンカツを食べて、勝利を目指して頑張ってください。	652	839
				とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら			
		キャベツサラダ	○				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング			
		こんさいスープ		ベーコン			にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん		あぶら			
		かみかみぶどうグミ							グミ				
4	水	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		ごまは、種をまいて30日くらいで花が咲き、その後70日くらいで実になります。実の殻の中に八十粒くらいの種が入っています。この種を私たちがごまとして食べています。	584	
		まつかぜやき	○	とりにく ぶたにく みそ				たまねぎ しいたけ ねぎ	かたくりこ さとう	ごま			
		もやしのいそかあえ			のり			もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら			
		じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ			こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
5	木	ベーコンペンネソテー		ベーコン		ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	ペンネマカロニ	オリーブオイル	今日は、給食センターで手作りをしたマフィンです。調理員さんが、一つひとつ愛情を込めて作りました。コーンの甘味とチーズの塩味を味わいながら、おいしくいただきましょう。	586	
		コーンチーズマフィン		たまご	チーズ ぎゅうにゅう			コーン	ホットケーキミックス	あぶら			
		レタスサラダ(いっしょくようドレッシング)	○					レタス きゅうり カリフラワー					
										ドレッシング			
		チキンとやさいのスープ		とりにく			にんじん いんげん	だいこん キャベツ					
6	金	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		さけやますは、チリからの輸入が一番多く、日本への輸入量の約60%を占めています。チリは、世界の中でどこに位置しているか分かりますか。正解は、南アメリカ大陸の南西部です。世界地図や地球儀で調べてみましょう。	592	776
		さけのおうごんやき	○	さけ みそ			かぼちゃ			マヨネーズ			
		ぶたにくとだいこんのにもの		ぶたにく			にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら			
		ほうれんそうのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ			ほうれんそう	えのきたけ ねぎ					
9	月	ちゅうかどん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		にんじんのオレンジ色はベータカロテンという色素で、体の中でビタミンAにかわり皮膚やのどの粘膜を健康に保ってくれる働きがあります。今日も残さず食べて元気に過ごせるようにしましょう。	663	915
			○	ぶたにく なると			にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	さとう かたくりこ	あぶら			
		あげぎょうざ		ぎょうざ					ぎょうざのかわ	あぶら			
		わかめスープ		とうふ	わかめ			ぶなしめじ ねぎ					
10	火	しょくぱん(くろまめきなこクリーム)				ぎゅうにゅう			パン		卵には、たんぱく質が多く含まれています。このたんぱく質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。	653	837
										くろまめきなこクリーム			
		ほうれんそうのオムレツ	○	ツナ たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		ほうれんそう		さとう				
		じゃがいものマスタードいため		ベーコン			パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
		トマトスープ		とりにく			トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ		オリーブオイル			
		オレンジ						オレンジ					
11	水	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		ごぼうは、土の中の根を食べる野菜です。食物繊維が豊富で便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。皮にも栄養成分やうま味があるので、たわしで軽くこする程度にむくとよいです。	653	853
		ポークソテー	○	ぶたにく				しょうが たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ				
		ごぼうのマヨネーズあえ		ツナ			にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま			
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ			かぼちゃ	はくさい ねぎ					
12	木	カレーうどん				ぎゅうにゅう			うどん		もやしは外の土の畑ではなく、室内の暗いところで育てます。大豆や緑豆などの豆を発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。また、もやしを漢字で書くと「萌やし」になります。若い芽がぐんぐん伸びていくという意味です。	660	799
			○	ぶたにく			にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ					
		ちくわのいそべあげ		ちくわ	あおのり				かたくりこ こめこてんぷらこ	あぶら			
		キャベツのおかかあえ		かつおぶし	くきわかめ			キャベツ もやし		ドレッシング			
13	金	むぎごはん 和食の日給食				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		梅は春に花を咲かせ6月に青い実をつけます。梅の歴史は古く、昔は「花見」といえば梅の花のことでした。実の栽培が広まったのは、江戸時代からといわれています。梅は生で食べることはなく、梅干しやジャムなどにして食べます。今日はねり梅とみそなどを合わせた調味料を鰆に漬けて焼きました。	647	764
		さわらのうめみそやき	○	さわら みそ				うめ	さとう	ごま			
		にくじゃが		ぶたにく			にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら			
		あおなのすましじる		いとかまぼこ とうふ			にんじん ほうれんそう	えのきたけ					
16	月	ビビンバ				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		6月はアジサイの季節です。今日は紫のぶどう、青のサイダー、白のナタデココでアジサイをイメージしたデザートです。蒸し暑い毎日ですが、さわやかなデザートで少しでも暑さを吹き飛ばしてください。	612	606
			○	ぶたにく				にんにく	さとう	あぶら			
				たまご			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま			
		はるさめスープ		なると			にら	しいたけ たまねぎ	はるさめ				
		あじさいジュレ						ナタデココ	ゼリー(ぶどう・サイダー)				
17	火	はちみつパン				ぎゅうにゅう			パン		日本のさくらんぼは「果物の宝石」とも呼ばれ、高級で上品な甘さが特徴です。5月下旬から6月下旬頃に旬を迎えます。県内では、山梨市、南アルプス市、甲州市等で主に栽培されています。農家さんが大切に育てた旬のおいしいさくらんぼを味わっていただきましょう。	657	822
		マーマレードチキン		とりにく				にんにく	マーマレードジャム				
		キャベツのソテー	○	ウインナー			ブロッコリー	もやし キャベツ		あぶら			
		コーンチャウダー		ベーコン	ぎゅうにゅう			たまねぎ コーン		ホワイトルウ			
		さくらんぼ						さくらんぼ					
18	水	なめし				ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ むぎ		今日のみそ汁は、いつもと味が少し違うことに気が付きましたか？今日は山梨市牧丘地区で作られた「乙女高原みそ」を使っています。地域の方が作ってくださった手づくり味噌です。味わっていただきましょう。	596	725
		ますのレモンソースやき	○	ます ★みそ				レモンかじゅう	さとう				
		れんこんサラダ		だいず	ひじき		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ		ドレッシング			
		ワインきのこのみそしる		みそ			にんじん	はくさい ★ワインきのこ	さといも				
19	木	ちゃんぽんめん				ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		ちゃんぽんとは、様々な物を混ぜることや混ぜたものを意味する言葉です。長崎県の郷土料理で、肉や魚介類、野菜など多くの食材が使われているので、うま味を豊富に味わうことができます。	617	724
				ぶたにく さつまあげ			にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし キャベツ		ごまあぶら			
		にたまご	○	たまご					さとう				
		コチュジャンあえ						だいこん きゅうり	さとう				
		アセロラゼリー							ゼリー(アセロラ)				
20	金	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		今日の豚肉と野菜のぶどう酢和えは、山梨市や甲州市、笛吹市で栽培されたぶどうから作られた「ぶどう酢」を使用しています。ぶどうが持つさわやかな酸味とコクのある味わいをおいしくいただきましょう。	604	791
		ぶたにくとやさいのぶどうすあえ	○	ぶたにく			にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら			
		いんげんのちゅうかふうごまあえ					いんげん にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま			
		もずくスープ		なると とうふ	もずく		チンゲンサイ	たまねぎ コーン					
23	月	むぎごはん カミカミ給食				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		塩こうじは、米こうじと塩を合わせたものに、水を加えて発酵させて作ります。塩こうじは〝魔法の調味料〟ともいわれています。なぜかというと、塩こうじに漬け込むことで食材がやわらかくなり、うま味が増しておいしい料理に仕上げることができるからです。	562	742
		とりにくのしおこうじやき	○	とりにく				しょうが にんにく					
		ごもくきんぴら		だいず さつまあげ			にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら			
		かぶのみそしる		あぶらあげ みそ			こまつな	ぶなしめじ たまねぎ ★かぶ					
24	火	ソフトフランスパン				ぎゅうにゅう			パン		ラタトゥイユは、トマト、ズッキーニ、なすなどを煮込んだフランスの郷土料理です。トマトには、昆布と同じ「グルタミン酸」といわれるうま味成分が多く含まれています。トマトを含めたたくさんの食材を煮込むので、野菜のおいしさが味わえます。今日も残さずいただきましょう。	537	701
		ラタトゥイユ		にくだんご			トマト	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく		あぶら			
		サラダスパゲティー	○	ツナ			ブロッコリー にんじん	コーン	スパゲティー	ドレッシング			
		コンソメスープ		ベーコン				だいこん はくさい えのきたけ					
		グレープフルーツ						グレープフルーツ					
25	水	ジャージャーめん				ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		「ジャージャー麺」は、油で炒めた具入りの肉味噌をかけた麺料理です。給食で人気のメニューですね。トウバンジャンの量により、具材の辛さを調節しながら作っています。	585	709
			○	ぶたにく みそ			にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
		バンバンジーサラダ		とりにく				もやし きゅうり		ごま ドレッシング			
		こまつなのスープ		とうふ なると			にんじん ★こまつな	ねぎ					
26	木	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		南蛮漬けの「南蛮」とは、16世紀頃から始まった「南蛮貿易」からくる言葉で、当時の貿易国のスペインやポルトガルの人や物のことをいいます。これらの国から伝わった揚げた魚や肉を甘酢や唐辛子に漬ける料理を「南蛮」という言葉で表したとされています。	576	760
		あじのなんばんづけ	○	あじ			にんじん	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら			
		きゅうりのうめおかかあえ		とりにく かつおぶし			にんじん しそ	だいこん きゅうり うめ		ごま			
		かきたまじる		とうふ たまご			ほうれんそう	ねぎ	かたくりこ				
27	金	カレーライス				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		給食で作るカレーは、大きな釜でたくさんの肉や野菜をよく煮込むので、おいしさと愛情が詰まっています。今日も一生懸命に作ってくれた調理員さんに感謝の気持ちを込めていただきましょう。	648	855
			○	ぶたにく	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			
		ベーコンとやさいのソテー		ベーコン			にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら			
		みかんババロア			ぎゅうにゅう			みかん	ゼリー(みかん)ババロア				
30	月	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ むぎ		チーズタッカルビは、甘辛いたれに漬け込んだ鶏肉と、野菜を炒めて、チーズをのせて食べる韓国料理です。給食では、カップに入れてオーブンで焼いて作ります。	577	703
		チーズタッカルビ		とりにく みそ	チーズ		にら	にんにく しょうが たまねぎ	さとう じゃがいも	ごまあぶら			
		ビーフンいため	○	ぶたにく			にんじん ピーマン	しいたけ もやし キャベツ	さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら			
		くきわかめのスープ		なると	くきわかめ		にんじん	たまねぎ ねぎ					
											平 均	610	770
											基準値	650	830

＊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。