7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
1	火	むぎごはん さばのみそに ひじきとじゃがいものにもの けんちんじる	富士山山開き給食 ○	さば みそ さつまあげ とうふ	ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう さといも	あぶら	7月1日は「富士山山開き」の日です。海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもで作る煮物を食べて、富士登山の無事と安全や、暑い夏を健康に過ごせるようにお祈りするという風習があります。富士北ろく地域では、この風習が100年前から続いており、今でも根付いています。	635	839
2	水	ねぎしおぶたどん はくさいのわふうドレッシングあえ おふのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな あさつき	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ はくさい えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう ふ	ごまあぶら ドレッシング	いよいよ夏本番です。暑い日が続く食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たいものばかりの食事では栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。今日は、暑い夏を元気に乗り切れるよう、食べやすく栄養たっぷりのねぎしお豚丼にしました。しっかり食べて、夏バテ予防に努めましょう。	551	731
3	木	ソースやきそば いとかんてんのあえもの にくだんごスープ ミニプレーンむしパン	○	ぶたにく ハム にくだんご	いとかんてん	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ★こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ★たまねぎ ぶなしめじ	ちゅうかめん さとう むしケーキ	あぶら	いとかんてんは何から作られているか知っていますか？答えは海そうです。かんてんは、ところてんやようかんにも使われています。食物せんいがたっぷりで、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	594	728
4	金	バターロールパン ズッキーニとツナのオムレツ はなやさいのソテー チキンとやさいのスープ グレープフルーツ	○	たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ ズッキーニ カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	今が旬のズッキーニが入ったオムレツを手づくりします。ズッキーニが日本でよく食べられるようになったのは、1980年代頃からといわれています。今日の給食には、緑色のズッキーニが入っていますが、ほかに黄色いものもあります。	583	735
7	月	たなばたビラフ ほしのハンバーグ たんざくサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	たなばた給食 ○	ハム かまぼこ		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく だいこん きパプリカ たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ	こめ ゼリー	あぶら ドレッシング	今日は七夕給食です。七夕は7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるしてお祈りをするお祭りです。今日は、メニューのいろいろなところに星が入っていたり、願い事を書く短冊をイメージしたサラダなど、七夕にちなんだ献立です。	555	752
8	火	こどもパン ますのカレーパンこやき キャベツのツナマヨサラダ ミネストローネ いっしょくようチーズ	○	ます ツナ あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ ベーコン	チーズ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	にんにく セロリ ★たまねぎ	パン パンこ さとう	マヨネーズ マヨネーズ ごま あぶら	今日は、ますにカレー粉とパン粉をまぶして焼いたメニューです。カレー粉などのスパイスは、食欲を高めてくれたり、汗をかきやすくして体温を下げてくれたりするので、暑い夏の時期におすすめです。	572	749
9	水	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため もやしのゆかりあえ かぼちゃのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ ★みそ		ぎゅうにゅう	ゆかり(しそ) かぼちゃ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	かぼちゃに多く含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、免疫力を高めてくれるので、かぜの予防に効果があります。今日のかぼちゃのみそ汁は、笛川中学校で作られた「笛川みそ」、牧丘地区の「乙女みそ」を使用しています。かぼちゃの甘みと地元で作られた食材を味わいましょう！	533	691
10	木	むぎごはん チキンなんばん (いっしょくようタルタルソース) やさいのちゃらかいため たまごのちゃらかスープ	カミカミ給食 ○	とりにく たまご		ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら タルタルソース あぶら ごま	チキン南蛮は、宮崎県のご当地メニューで、揚げた鶏肉を甘酢のたれに漬け込み、タルタルソースをかけて食べる料理です。「南蛮」と名付けられたのは、魚の南蛮漬けがもとになって生まれたためと伝えられています。	674	872
11	金	にくわかめうどん だいずとじゃがいものりしお いとかまぼこのあえもの ひとくちパインゼリー	○	ぶたにく あぶらあげ だいず いとかまぼこ	わかめ あおのり	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし きゅうり きパプリカ	★たまねぎ ねぎ じゃがいも かたくりこ さとう ゼリー(パイン)	うどん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら あぶら	暑い時期は冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸の働きが悪くなり食欲がなくなってしまうことがあります。アイスクリームや冷たいジュースは、とりすぎないように気をつけることが大切です。今日の給食の温かいうどんをしっかり食べて、胃腸の健康を守れるようにしましょう。	581	689
14	月	むぎごはん あじのしおやき とうがんとぶたにくのにもの ワインきのこのみそしる れいとうみかん	和食の日給食 ○	あじ ぶたにく あつあげ みそ	わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら	とうがん こんにゃく はくさい ★ワインきのこ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ★じゃがいも	あぶら	「とうがん」は漢字で"冬"の"瓜"と書きますが、夏が旬の野菜です。日のあたらないところに置いておけば冬まで保存できるので、この名前がつきました。また、ほとんどが水分で味はさっぱりとしています。今日のとうがんの煮物は、大きな釜でじっくり煮たため、やわらかく味がしみこんでいます。	545	710
15	火	こくとうパン しろみざかなのチリソース ひやしちゅうかふうサラダ (いっしょくようドレッシング) チンゲンサイのちゃらかスープ	○	ホキ ハム とうふ		ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんにく ねぎ きゅうり もやし たまねぎ だいこん	パン さとう かたくりこ さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ドレッシング	冷やし中華は、冷たい麺にいろいろな具材をのせて食べる夏を代表する料理の一つです。今日は、そんな冷やし中華をアレンジしたサラダです。地域によって冷やしラーメン、冷麺と呼ばれていたり、のせる具材や味付けも様々だったりします。	605	804
16	水	ガパオライス はるさめスープ フルーツジュレ	○	ぶたにく とりにく なると		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパプリカ バジル にら	たまねぎ ★にんにく しいたけ たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう はるさめ ゼリー(アセロラ、レモン) ナタデココ	あぶら	ガパオライスはタイ料理で、「バジルで炒めたごはん」という意味です。ナンプラーという魚から作られる醤油のような調味料を使って味つけしています。パプリカやピーマンといった夏野菜が入っていて、彩りのよい料理です。	654	861
17	木	むぎごはん ひややっこ (いっしょくようしょうゆ) とりにくとやさいのあまずあえ あおなのみそしる	○	とうふ とりにく みそ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ コーン だいこん えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	ひややっこの「やっこ」とは、江戸時代、大名行列の先頭をやりなどを持って歩く奴(やっこ)さんからきています。奴(やっこ)さんたちの着物には四角い模様が描かれていました。そこから、食材を四角く切ることを「奴(やっこ)に切る」と言うようになり、豆腐のことを「奴(やっこ)」と呼ぶようになりました。	641	839
18	金	なつやさいカレー コールスローサラダ かきごおりアイス	○	ぶたにく	スキムミルク チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ なす コーン カリフラワー キャベツ	こめ むぎ アイス	あぶら カレールウ ドレッシング	今日が1学期最後の給食の学校が4校あります。今日は、夏野菜をたっぷり入れたいつもとはひと味違う夏野菜カレーです。また、デザートにはうれしいお楽しみのアイスの登場です。栄養たっぷりのカレーをしっかり食べた後、アイスで涼しくなりましょう！	607	802
22	火	ごもくチャーハン てづくりしゅうまい とうふとやさいのスープ	○	やきぶた ぶたにく とりにく とうふ なると	わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ グリンピース たまねぎ しいたけ しょうが コーン はくさい えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	給食センターにあるハンバーグを作る機械を使って、しゅうまいを手作りします。中国では、食事と食事の間の少しお腹が空いたときに食べる食べ物のことを点心といい、しゅうまいも点心の代表的な料理の一つです。	542	
23	水	チーズホットドック キャベツとピーマンのソテー じゃがもちだんごのスープ	○	フランクフルト	チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん	にんにく キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん	パン おじゃがもちボール	あぶら	1学期の給食も市内全学校で最後になります。今日のホットドックは、パンにウインナーを挟んでチーズをかけて、調理員さんが心を込めて焼いてくれました。夏休み中も、1日3食しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。	563	
											平 均	595	772
											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。

簡単朝ご飯レシピを紹介します！

夏休み、おうちの人と一緒に、または自分で朝ごはんを作ってみてはいかがでしょうか。簡単レシピが載っています。
昼食や夕食のおかずに活用できるメニューもあります！

○検索エンジン　キーワード「山梨県　食育　朝ごはんレシピ」
○ホームページ　（山梨県HP→食育ライブラリーのページ）

山梨県・朝ごはんレシピ