9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		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	月	さけわかめおにぎり　防災給食			さけ　わかめ	ぎゅうにゅう		こめ	あぶら	9月1日は「防災の日」です。給食センターでは、災害時に備えて、おにぎりを握る機械が備えてあります。学校で防災訓練を実施するように、給食センターでも年に1回、この機械を使用するようにしています。	589	808
		きりぼしだいこんのピリからいため	○	ぶたにく			にんじん　にら	にんにく　きりぼしだいこん　もやし	さとう	あぶら　ごまあぶら		
		すいとんじる		とりにく　みそ			にんじん　ほうれんそう	ごぼう　だいこん　ねぎ	すいとん			
		いちごヨーグルト			ヨーグルト							
2	火	フォカッチャ				ぎゅうにゅう			パン		フォカッチャはイタリア発祥の平たいパンのことで、古代ローマ時代から作られていたといわれるほど歴史の古いパンです。焼くときに、表面にオリーブオイルを塗って、くぼみをつけて焼くのが特徴です。	546	736
		チキンのトマトソースかけ	○	とりにく			トマト	しょうが　にんにく　たまねぎ	さとう			
		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　キャベツ　ぶなしめじ				
3	水	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		チンジャオロースーは中国から伝わった料理です。「チンジャオロースー」の「チンジャオ」はピーマン、「ロースー」は肉の細切りという意味です。ピーマンには、ビタミンAやCがたくさん含まれています。苦手な人は、少しでもいいので食べるようにしましょう。	491	645
		チンジャオロース	○	ぶたにく			ピーマン	にんにく　しょうが　たけのこ	さとう	あぶら　ごまあぶら		
		チョレギサラダ			わかめ　のり			きゅうり　レタス		ごま　ドレッシング		
		チンゲンサイのスープ		とうふ　なると			にんじん　チンゲンサイ	えのきたけ　ねぎ				
4	木	ごもくうどん				ぎゅうにゅう			うどん		和食において「五目」と名前がつくものには、色々な食材を使った料理という意味があります。今日の五目うどんには、ぶた肉、にんじん、だいこん、しいたけ、小松菜、ねぎ、油揚げが使用されています。これらの食材から出たうま味とかつお節からとっただしが合わさって、おいしいうどんが出来上がっています。	564	675
				ぶたにく　あぶらあげ			にんじん　こまつな	だいこん　しいたけ　ねぎ				
		じゃがチキンナゲット	○	とりにく					じゃがいも　こめこてんぷらこ	マヨネーズ　あぶら		
		もやしとくきわかめのゆかりあえ		いとかまぼこ	くきわかめ			もやし　キャベツ　ゆかり				
		ひとくちももゼリー(小のみ)							ゼリー(もも)			
		ベルギーワッフル(中のみ)							ワッフル			
5	金	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		なすがおししい季節です。暑い時になすなどの夏野菜を食べると、体を冷やしてくれます。今日は夏野菜のなすとかぼちゃをそぼろ煮にしました。今しか味わえない旬のおいしさを味わいましょう。	640	848
		さばのしおこうじカレーやき	○	さば								
		なすとかぼちゃのそぼろに		ぶたにく			かぼちゃ	なす　しょうが　たまねぎ　えだまめ	さとう　かたくりこ	あぶら		
		ワインきのこのすましじる					ほうれんそう	たまねぎ　★ワインきのこ	おつゆふ			
8	月	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		ゴーヤチャンプルは、沖縄県の郷土料理です。チャンプルは、沖縄の方言で「いろいろなものを混ぜ合わせた」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。ゴーヤは、疲れをとったり、胃腸を刺激し汗を出しやすくしたりなど、夏バテ予防によい野菜と言われています。	608	809
		とりのしおからあげ	○	とりにく				しょうが　にんにく	かたくりこ	あぶら		
		ゴーヤチャンプル		ぶたにく　とうふ　たまご			にんじん	しょうが　もやし　キャベツ　ゴーヤ		あぶら		
		こまつなとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ　みそ			こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ				
9	火	セルフチリドック				ぎゅうにゅう			パン		チリドックは、ホットドックにチリソースをかけたアメリカの代表的な料理です。自分でソーセージをはさんで食べましょう。チキンヌードルスープは、アメリカでは風邪をひいたりした時にお母さんが作ってくれる、日本人にとってのおかゆやおみそ汁のようなメニューです。とり肉と野菜とパスタが入った定番の家庭料理で、それぞれの家でレシピもちょっとずつ違います。	733	918
				ウインナー				しょうが　にんにく	さとう　かたくりこ			
		チョップドサラダ(いっしょくようドレッシング)	○	ベーコン			かぼちゃ　ブロッコリー	カリフラワー　コーン	じゃがいも	あぶら		
										ドレッシング		
		チキンヌードルスープ		とりにく			にんじん　パセリ	たまねぎ　セロリ　キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		
		フルーツあんにんふうプリン							とうにゅうプリン			
10	水	キムチチャーハン		ぶたにく		ぎゅうにゅう		ねぎ　キムチ	こめ	あぶら　ごまあぶら	キムチは韓国の伝統的な漬物です。キムチに欠かせないトウガラシには胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化をよくしてくれたりする働きがあります。今日のキムチチャーハンは、辛いのが苦手な人でもおいしく食べられる辛さに仕上げています。	525	722
		しゅうまい	○	しゅうまい					しゅうまいのかわ			
		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				
		ひとくちぶどうゼリー							ゼリー(ぶどう)			
11	木	ソースやきそば		ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	棒棒鶏(バンバンジー)の漢字の由来は、もともと中国で、蒸してかたくなったとり肉を棒でたたいてやわらかくしていたからだと言われています。今日は、ほぐしたとりささみ肉と野菜をごまドレッシングで合わせたサラダにしました。	543	648
		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		
		ちゅうかふうコーンスープ		たまご				たまねぎ　コーン　ねぎ	かたくりこ			
12	金	げんまいごはん　カミカミ給食				ぎゅうにゅう			こめ　げんまい		今日は「カミカミ給食」です。玄米は、収穫したお米のモミの部分（皮）だけを取り除いたものです。少しかたいですがいつもの白米よりも、食物繊維やビタミンB１など栄養がたっぷりです。よくかんで、味わって食べましょう。	679	873
		いわしのかばやき	○	いわし					さとう	あぶら　ごま		
		こまつなのあえもの		いとかまぼこ			こまつな　にんじん	キャベツ　きゅうり		あぶら		
		ぐだくさんしらたまじる		あぶらあげ　みそ				たまねぎ　ぶなしめじ　ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　しらたまだんご			
16	火	セルフハンバーガー				ぎゅうにゅう			パン		豆は、体を作るたんぱく質が豊富です。その他にもビタミンやカルシウム、鉄など不足しがちな栄養素を多くふくんでいます。肉、魚、卵だけではなく、豆も成長期のみなさんには大切なたんぱく源です。今日は、青えんどう豆、ひよこ豆、赤いんげん豆の入ったカレー味のスープです。	557	731
				ぶたにく　とりにく				たまねぎ　しょうが　にんにく	かたくりこ			
		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		
		まめのカレースープ		ミックスビーンズ			にんじん　いんげん	かぶ　ぶなしめじ				
		れいとうパイン						パイナップル				
17	水	むぎごはん　和食の日給食				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		今日は「和食の日給食」です。和食とは、ごはんを中心にして、肉や魚、野菜、海そう類、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。また、明治時代に日本人が発見した「うま味」を生かした料理であることも特徴のひとつです。給食のみそ汁は、煮干しでだしをとって、うま味たっぷりに仕上げています。	614	790
		アジフライ(ソース)		アジフライ						あぶら		
			○									
		だいずとひじきのにもの		とりにく　だいず　ちくわ	ひじき		にんじん　いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら		
		たまねぎのみそしる		あぶらあげ　とうふ　みそ			ほうれんそう	たまねぎ				
18	木	みそつけめん				ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		今日のラーメンは、麺とスープは別々に「つけ麺」にして食べましょう。また、デザートのシャインマスカットは上品な甘さと、皮が薄く皮ごと食べられるのが特徴で、国内ではもちろん、海外でも人気のあるぶどうです。今日は、山梨市でとれたシャインマスカットです。味わっていただきましょう。	594	759
				ぶたにく　みそ				にんにく　しょうが　たまねぎ　コーン　もやし　キャベツ　ねぎ		あぶら		
		あげぎょうざ	○	ぎょうざ					ぎょうざのかわ	あぶら		
		ちゅうかサラダ		ツナ			こまつな　にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		シャインマスカット						★シャインマスカット				
19	金	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		ちぐさ焼きとは、溶かした卵に細かく刻んださまざまな具材を加えて焼いた料理です。ちぐさ焼きの「ちぐさ」とは、まるで千種類もの具材が入っているという意味で、和食料理の名前に使われています。今日は、とり肉、ほうれん草、玉ねぎ、しいたけを卵と一緒に焼きました。	512	663
		ちぐさやき	○	とりにく　たまご			ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ	さとう			
		だいこんとこんにゃくのにもの		ぶたにく			きぬさや	だいこん　こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		かまぼこのすましじる		かまぼこ　わかめ			にんじん	たまねぎ				
22	月	ひやしちゅうか(いっしょくようドレッシング)		ハム		ぎゅうにゅう	にんじん	レタス　きゅうり	ちゅうかめん	ごまあぶら	今日は給食センターで手作りをした蒸しパンです。調理員さんが一つひとつ愛情を込めて作りました。きな粉と黒蜜を使って、信玄もち風にしました。楽しみにしていてください。また、今日のぶた肉とにらの中華炒めに使われているにらは、ぶた肉などに多くふくまれているビタミンB1の吸収をよくし、風邪予防や疲労回復に役立つと言われています。	616	705
										ドレッシング		
		しんげんむしぱん	○	きなこ	ぎゅうにゅう				むしパンMIX　くろみつ　こめこパンケーキMIX　さとう	あぶら		
		ぶたにくとにらのちゅうかいため		ぶたにく			にら	にんにく　キャベツ　もやし	さとう	あぶら　ごまあぶら		
		にくだんごスープ		にくだんご			チンゲンサイ	たまねぎ　ぶなしめじ				
24	水	にくどん				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		にんじんしりしりは、千切りにしたにんじんや野菜を炒めて卵でとじた料理で、沖縄県の家庭料理として知られています。「しりしり」とは、スライサーで千切りをする時の「すりすり」という音から名前がついたといわれています。	584	776
			○	ぶたにく　なると				しょうが　にんにく　たまねぎ　しらたき　グリンピース	さとう	あぶら		
		にんじんしりしり		ツナ　たまご			にんじん	たまねぎ　えだまめ		あぶら		
		なめこじる		とうふ　みそ			ほうれんそう	なめこ　ねぎ				
25	木	キーマカレー				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		キーマカレーの「キーマ」は、ヒンディー語で「ひき肉」という意味で、インドでは牛肉やぶた肉ではなく、ひつじやヤギ、とりのひき肉を使ったキーマカレーがほとんどだそうです。今日の給食では、ぶた肉ととり肉を使っています。残さずしっかり食べましょう。	674	893
			○	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		
		コーンとほうれんそうのソテー					ほうれんそう	にんにく　コーン　もやし		あぶら		
		ぶどうのババロア			ぎゅうにゅう				ババロア　ゼリー(ぶどう)			
26	金	ミルクパン　新人戦応援メニュー				ぎゅうにゅう			パン		来週の１０月１日(水)は、中学校の新人戦です。今日は、新人戦応援メニューで、さけの上にコーンフレークをのせて焼いたさけのコーン**フレー(フレー)**ク焼きと、星型のなるとが入った勝ち星なるとのスープです。勝利を目指して頑張ってください。	601	790
		さけのコーンフレークやき		さけ					パンこ　コーンフレーク	マヨネーズ		
		パンポテサラダ(いっしょくようドレッシング)	○				かぼちゃ　ブロッコリー	コーン　えだまめ	じゃがいも			
										ドレッシング		
		かちぼしなるとのスープ		なると			にんじん　いんげん	だいこん　えのきたけ				
29	月	むぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		キャベツは、古代ローマ時代から食べられてきた歴史の古い野菜です。日本は、洋食が広まってきた明治時代から食べられるようになりました。キャベツにはビタミンCやUが豊富にふくまれています。ビタミンUは、胃の消化を助ける効果があることから、胃薬にも使われています。	525	707
		とりにくのみそやき	○	とりにく　みそ				にんにく　しょうが	さとう			
		キャベツのおかかあえ		かつおぶし	くきわかめ		にんじん	キャベツ　もやし		ドレッシング		
		かきたまじる		とうふ　たまご			こまつな	ねぎ	かたくりこ			
30	火	きなこシナモンあげパン		きなこ		ぎゅうにゅう			パン　さとう	あぶら	給食で揚げパンは、今も昔も人気の献立です。揚げパンの定番と言えば、きな粉をまぶしたきな粉揚げパンですが、今日は、さわやかな香りと甘みが特徴のシナモンを加えたきな粉シナモン揚げパンです。きな粉とシナモンの風味が相性抜群です。	565	676
		やさいのごまいため		ハム			チンゲンサイ	たけのこ　キャベツ　もやし		あぶら　ごま　ごまあぶら		
		とりにくとフォーのスープ	○	とりにく			にら	しょうが　にんにく　えのきたけ　はくさい　ねぎ	フォー	ごまあぶら		
		にゅうさんきんデザート							ゼリー(にゅうさんきん)			
										平　均	588	759
										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。