

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



Part				a					****	*	/	\学校·中学校		
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	П				8,0	04+±			AEN				П	
The content			こん だて めい 計 六 ク		44 454								(Kcal)	熱量
The content of the					10 0.010			【主に体の調子をととのえるもとになる食品】		【主にエネルギーのもとになる食品】				(Kcal)
	-				たんぱく質 無機質		t t		ビタミン・無機質	炭水化物	<u>L</u> L.2	食べ物 ひとくち メモ	基準	基準
Product					1群	2群		3群	4群	5群	6群	0000000	/\^650	中830
A	+		主食・主菜・副菜・しる物					緑黄色野菜			油脂			
# 1	П		ミルクパン				ぎゅうにゅう							
# STATE ST			マッシュチキン	0	とりにく			パセリ		じゃがいも バンこ	ゃがいも パンこ マヨネーズ ゃがいも さとう あぶら	りんごの種類は世界に15,000種、日本にも2,000種以上あると言われています。代表的な品種には「つがる」「きおう」「シ	574	
Part	4	火							コーン キャベツ もやし	じゃがいも さとう				757
Company	1	-								01410 007		ナノスイート」「ト午」」ふじ」「土杯」などがあります。甘さ・酸味・ 硬さ・香りなどの特徴があります。		
Part					7124			12/00/0 71/1/1		+		-		
Base Company Company	4		42.95H						りんこ					
A STATE CONTINUES			むぎごはん			1 2 /	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		取り入れます。今日は、中学生向けの本『タスキメシ箱根』に出 	557	
West	Б	٦V	かくしやさいハンバーグ		ぶたにく とりにく			ビーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう	バンこ	取り入れます。今日は、中学生向けの てくる、「隠し野菜ハンパーグ」がメイン ごま ごまあぶら の中に色々な野菜を入れているので、			728
March 1976 March 2976 Mar	٠	7,1	ほうれんそうとしめじのおひたし		いとかまぼこ			ほうれんそう	ぶなしめじ もやし	さとう				120
## 1000 ## 1			とうふのみそしる		とうふ みそ				だいこん ねぎ			味わって食べてください。		
B DOT CONTROL PROPERTY DOT D	T		同事給会() 。				ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
## 2000			カレーライス キーとホンキーの	מ		フセルミルカ エーブ		1-1.1°1. L-1.	1 LSW 1-4.1-7 to ± 10#		# 25 ht 11 h	に登場する「トンカツカレー」です。この本には、カレ 屋さんのメニューとしてほかにもパリエーション豊かな		
March 100 1	e	+	カレーやさん)		カンキーに	· , M // /// T-A		12/00/0 1-41-	Cayn icroict /catae	C49.6.40			700	936
Machine Mach	0	~			100000			- 774				レーが登場するので、ぜひ読んでみてください。給食で	705	9 930
Part					40.7	わかめ いとかんてん		みずな	にんじん きゅうり コーン		トレッシンク	負けないおいしいトンカツカレーを作ります。		
## Management	ᆚ												$ldsymbol{\sqcup}$	
1			げんまいごはん				ぎゅうにゅう			こめ げんまい		11月8日は「いい歯の日」です。1993年に日本歯科医師会		
Part			おかかふりかけ		かつおぶし							とるために、健康な歯を保ってほしい」という願いが込められて	604	779
March	7	金	ししゃものいそべあげ	いい歯の日給			C 35 3			こめこてんぶらこ かたくりこ	あぶら	います。今日の給食にはよくかんで食べる献立がたくさんあります。 しっかりかんで、歯や口を健康にしましょう。また、今日		
### (## 100 mm m	- [にんじん	れんこん きゅうり キャベツ		ドレッシング	は、山梨市教育ファームの一環で、市内の学校で栽培・収穫さ	1	
## (POTAL)	- [☆ (+)		みそ とうにゅう あぶらなげ		Made			*さつまいも	7	れたさつまいもを人れた豆乳汁を予定しています。味わって食べましょう。	1	
전용으로 10	٥							他提查先年中				0.00.20		
10 전 2000	4											1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -		
전 March	- [どゆつにゆう				4 70.5	週間は、毎日山梨市や山梨県内の地場産物を使用した献立な		
전용성으로 변경 1985 1	10	月		0	とりにく							どが登場します。初日の今日は、峡東地域(山梨市、甲州市、	597	
1	- [-	なるさわなとやさいのあえもの	Ĭ				なるきわな ★にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	田以口」のかどうから作られたかどう酢を使った、鶏肉のぶどう 酢ソース炒め、鳴沢村の伝統野菜である鳴沢菜を入れた和え	1	
보고		L	ちゅうかスープ		なると				たまねぎ コーン ★ねぎ			物です。		
보고	T		こどもパン				ぎゅうにゅう			ル				
1	- [0	わかさぎ						あぶら	料理であるほうとう汁です。わかさぎは、頭から尾っぽまで、丸 ご食べることができるので、カルシウムをはじめ、栄養素を しっかりるることができます。よく噛んで食べるようにしましょう。 また、ほうとう汁には、市内の有機野菜やワインきのこが入って		
20 10 10 10 10 10 10 10	11	火						にんじん	きゅうり キャベツ コーン				573	
20					だたにく あだらちげ まねそ					IFA FAM (
20				STATE CONTROL AND			12/00/0 13/14/54		14 72 78770		います。			
20 전	4		<i>ቀ</i> ክሌ	-					みかん				+-	\vdash
Manual Control (1985)			ワインとんのすきやきどん	ンとんのすきやきどん			ぎゅうにゅう					今日は、甲州市の特産品である「ワイントン」を使ったすきやき		i
Manual Control (1985)	12	水		0	ワインとん やきどうふ			★にんじん			あぶら	丼です。ワイントンは、甲州市のワインを餌にして育った豚肉 で、脂身に甘みが強いのが特徴です。食材のおいしさを感じて	524	701
20		.,.				o i			もやし きゅうり	さとう		もらえるよう、心を込めて調理します。また、なめこ汁には、早		
보통하는 이 보고 1			なめこじる		みそ			ほうれんそう	なめこ ★ねぎ だいこん			川町でされたなめこを使っています。		
10	T						ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうた		ちゅうかめん				
20			あんかけやきそは		ぶたにく				しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	さとう かたくりこ	あぶら			
14	13	木	まりげ だいこんのちゅうかいため	- 0	FNI=C						あぶら ごまあぶら	しょう。デザートは、山梨市牧丘産の巨峰と、甲府市産のベリー	572	657
2 보고					Cylet	M . S S			X100101 E 7180720 E 0 0 1 0		W0-0 C#W0-0	です。		
1	4					さゆつにゆう								
1							ぎゅうにゅう			こめ さつまいも	ごま	▲□は 梅根本株式田路ルカ , Aの見物ロボナ 山利田本		677
Number control の表のもの表もの Part	14		ちぐさやき	\circ	とりにく たまご			ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう		のたまごを使ってちぐさ焼きを手作りします。また、すまし汁に	500	
おからではした 日からではな 日かけ 日から	1-7	307	いとかまとやさいのあえもの	いとかまぼこ				キャベツ だいこん きゅうり きパブリカ	さとう		は、牧丘町で収穫された有機野菜のかぶが入っています。地 域の食材を感謝していただきましょう。	1	0,,	
19 19 19 19 19 19 19 19			かぶのすましじる	1	あぶらあげ			こまつな	★かぶ たまねぎ					
19 19 19 19 19 19 19 19	T		ぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ				1	
10 月 日本の少さいと思われーいたの					(Ealt							ほっけは北海道でよく食べられている魚です。体長60cmくらい	١.	!
15.5 から 15	17	月		0		ひじき		154.144. 1-4.114.	tud"	#1° 10 401 1.#	ts. 27 C.	の無で、小さい時は緑色をしていて、大きなならにしたかって糸 色に変わっていきます。群れで泳ぐと花がさいているように見え るため、魚へんに花という字があてられたそうです。	499	643
								C-701770 1C70C70	* * * *	2	80.50			
対している	4				C75 07T		M . S S		aver, water as	۵۰ -				775
10 大				はちみつパン		<u> </u>	ぎゅうにゅう							
15 大 プロンターラブ プロンターラブ プロンターラブ プロンターラブ アナ・			チリコンカン		ぶたにく だいず ミックスビーンズ			トイト	★にんにく しょうが たまねぎ	マカロニ	あぶら	「チリコンカン」とはひき肉・豆・トマト・チリバウダーを煮込んだア メリカ南部テキサス州発祥の「テクス・メクス料理 と呼ばれる料		
##2	18	火	フレンチサラダ	0				ブロッコリー	カリフラワー きゅうり コーン		ドレッシング	理です。名前の由来はスペイン語で、唐辛子(チリ)、牛肉(カル	638	
かキラーアン 使うにゅう	- [ボトフ		ウインナー		<u></u> _	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンビース	じゃがいも		肉と豆のうま味が絡み合う味わいが特徴です。	1	
19 大き子子 10 大き子子 10 10 10 10 10 10 10	_ [L	りんご						りんご			<u> </u>	L	L
19 大き子子 10 大き子子 10 10 10 10 10 10 10	T		7. 7	- 1			ぎゅうにゅう			ちゅうかめん				890
10 水 2.6 まま 2.6 ままのかわ 2.6 ままのかわ 2.6 ままのかわ 2.6 ままのかわ 2.6 ままのかわ 2.6 ままのかわ 2.6 ままの 2.	- [のてフーメン		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	今日の和え物に使う「茎わかめ」は、わかめのはの部分を支え	1	
全わかめのゆかりあえ (全わかめ	19	水	はるまき							はるまきのかわ		調理しても形が崩れにくく、食感が長く保たれます。食物せんい	694	
Dec	- [くきわかめ		ゆかり(しそ)	だいこん キャベツ	1		やビタミン・ミネラルが豊富で体の調子を整えたり、病気を防い	·	
1	- [#U-(‡.‡.)		1		
# すりらみじゃき 始食	+	-			<u> </u>	 	老みスパー・ナン							
21 金 1	- [46.00	1	A-4 7.7		こかンにゆう			_w)		11月24日は和食の日です。和食(日本人の伝統的な食文化)		
と切に きょうあが こんぶ にんじん いんけん しょうが だにら こんにゃく さとい さとう あらら す。もんは彼は、計葉であざやいたらさいたもパシーツ して作っています。 おりたんち かたりに きょう かんりに ままでは、中間の 電料報をした かまり かまりに かまり	21	金	まりのもみしやさ	0		L						ます。今日は、今年収穫されたばかりの新米をおいしく炊きま	623	821
おまぼこのすまにじる ほうかんそう たまねぎ えのきたけ たまねぎ えのきたけ たまねぎ えのきたけ たまねぎ れんごん しいたけ しょうが ねぎ かたくりこ さとう ネストローネは、イタリアの野風スープです。使う食材は季節 によって様々であり、美まったレンだはな、田舎の雰囲舞響を したって様々であり、美まったレンだはな、田舎の雰囲舞響を したって様々であり、美まったレンだはな、田舎の雰囲舞響を したって様々であり、美まったレンだはな、田舎の雰囲舞響を したって様々であり、美まったレンだはな、田舎の雰囲舞響を したって様々であり、美まったレンだはな、田舎の雰囲舞響を したって様々であり、美まったいます。 マヨネーズ オが他にしゃがいも大豆などの豆・マカロー等を入れることもあ リボ・ アレーショーグルト マコネーズ マカル・大豆などの豆・マカロー等を入れることもあ マジリになん マログ・ロバタン マカル・大豆などの豆・マカロー等を入れることもあ マジリになん マログ・ロバタン マンガ・アンド・大豆がいたず まず まず なお解析的できた。 マンガ・アンド・大豆が ロバーグ ロバタン マンガ・アンド・ファンド・ファンド・ファンド・ファンド・ファンド・ファンド・ファンド・ファ	- [こんぶ				さといも さとう	めぶら			
たまねぎ れんこん しいたけ しょうが ねぎ かたくりこ さとう ネストローネは、イタリアの野菜スープです。使う食食材は季節 によって様々であり、美きったレンとはなく、田舎の家庭料理 によって様々であり、美きったレンとはなく、田舎の家庭料理 によってはなった。大きなではわって、田舎ではたって、田舎の家庭料理 によってはなった。大きなではわって、田舎ではたいます。 「コネーズ すが他にしゃがいた太豆などの豆・マカロー等を入れることもあ ソギューショーグルト	┙		かまぼこのすましじる		とうふ かまぼこ			ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ļ			↓	Ш
とりにく	- [てりやきつくねパーガー				ぎゅうにゅう			バン			612	
たいて様々であり、美赤のトレンとはなく、田舎の家庭科園として観しまれています。後年の19 キャベツ によって様々であり、美赤のトレンとはなく、田舎の家庭科園として観しまれています。後年の19 キャベツ マコネーズ すが他につられいた大豆などの夏・マカロー等を入れることもあ マカーフェックスピーンズ トマト にんじく セロリ たまねぎ さとう あぶら 「ぶり」は出世者で成長するにつれて名前が「ワカン」「イナガ」「フサーブ」フリースをいます。それの「カテリ」は活動される「表しいのかって、「カテ あぶらおけ」 アリカツ アリカス アリカツ アリカツ アリカツ アリカツ アリカツ アリカツ アリカツ アリカツ アリカン アリカツ アリカツ アリカン アリカン アリカン アリカン アリカン アリカン アリカス アリカン	- [とりにく				たまねぎ れんこん しいたけ しょうが ねぎ	かたくりこ さとう		ミネストローネは、イタリアの野草スープです 使う会せけ毛体		
ネストロー本 フレーンヨーグルト コーグルト ブリカツ フリ カルム 本にんじん キャイツ もやし カルら によいのみそしる カルら によいのみそしる カルら によいのみそしる カース あぶらがけ コーグルト エにんじん にぼうだいこん えのきたけ * 本世 カルら によいできまい様 ななお知正・利用され。良 行っかけったり、大変 大変 大変 カルら によいのみそしる カース あぶらがけ エにんじん にぼうだいこん えのきたけ * 本世 カルクランにおよ来選出、高麗人参り(事選出の)強ス・フトを連供する(海上者) カルクランには未来選出、高麗人参り(事選出の)強ス・フトを連供する(海上者) カルクランには、カイルのクランに対象する(海上者) カルクランに対象する(カルカル カルクランにカーブ カルの名 カルクランにカーブ カルクシンにカーブ	اء	al -	レタスサラダ	_				にんじん	レタス きゅうり キャベツ			によって様々であり、決まったレシビはなく、田舎の家庭料理と		787
24 大 1	∠0	火	(いっしょくようマヨネーズ)	U							マヨネーズ			
フレーショーグルト コーグルト コーグルト カーグルト	- [ミネストローネ		ベーコン ミックスビーンズ	1		トマト	にんにく セロリ たまねぎ	さとう		ります。		
### 25	- [コーガルト								
カードランド カードランドランド カードランド カードランドランド カードランド カ	\dashv	-			1	- ///	#			= th. +\=0			+-	\vdash
大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいのご思いため 大きいでは	- [こかンにゆう				de ser		1	
かさいのご思いため 大点へにした 本中ペツ もやし あらっ さま ごまから 数さタン・スキア人もとして日本・日本など、	26	水		0	29	1				e<7		いておいしく食べることができます。様々な料理に利用され、良 質なタンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルそしてEPA・DHAなど、	639	797
こんだいのみそしも おそ あからあけ こんじん こはってにした スのをたけ *和智 こめ ももむぎ こか ももむぎ こがてしたがいます。 でランド・カンド でランド・カンド でランド・カンド でランド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カ	- [1							あぶら ごま ごまあぶら		1	
大大		L	こんさいのみそしる		みそ あぶらあげ			にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ★ねぎ					L_
27 ★ (デデミのたれ)	Т		もちむぎごはん				ぎゅうにゅう			こめ もちむぎ				
27 ★ (デデミのたれ)	- [てづくりチヂミ		とうふ				たまねぎ	こむぎこ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	す。高麗人参の「参」鶏肉の「鶏」スープを意味する「湯」と書してサムゲタンと読みます。今日は給食用にアレンジして野菜	1	718
世代しのナムル サムグランと終えます。今日は総会側にアレンリ、で客景 たかりのスープを作ります。体の中から温めましまり かだしいたり、上がにく しかでし、しかにし、しかにし、しかにし、しかにし、しかにし、しかにし、しかにし、	27	木		0		1							542	
サムゲランネラスープ とりにく がたく しいたけ しょうが にんにく おぎ グリンピース ださごはん こめ むぎ はくておいしいさつまいもには、おなかの様子を見える情報せ こうやどうふのたまごとじ なさいのドレッシングあえ さつまいものみそしる かそ にんしん ねぎ *だいこん ぶなしめじ *さつまいも。 なんしと *** たいこの おもっまいも。 こんして *** たいこの おもっまいも。 こまつな はくさい キャベツ えのきたけ ドレッシング 初発 ようまいものみそしる *** たいこん おなもめじ *** たいこん ぶなしめじ *** さつまいも。	- [±.やI.のナムル					ほうれんそう にんじん	i.句.		ごまあぶら		1	
おきごはん だがいしいさつまれもには、おなかの関子を見える食物せたいとなっています。	- [1			LIII-/			14 MING () 1-NON			こそのかつ		1	
28 金	\dashv	_			C71-5	-			たいこん しいたけ しょうか にんにく ねぎ クリンビース			+	-	-
28 金	- [ぎゅうにゅう						1	
はくさいのドレッシングあえ こまっな はくさい キャベツ えのきたけ ドレッシング 内の学校でとれたさつまいもを入れる予定です。みんなで新鮮 さつまいものみそしる みそ にんじん ねぎ ★だいこん ぶなしめじ ★さつまいも な句の味を楽しみましょう!	28	金		\circ	ぶたにく たまご こうやどうふ					さとう		す。今日のさつまいものみそ汁には、7日の給食に引き続き	555	714
さつまいものかそしも かそ にんじん ねき ★だいこん かなしのじ ★さつまいも	- [_	はくさいのドレッシングあえ	ľ				こまつな	はくさい キャベツ えのきたけ	* キャベツ えのきたけ ドレッシング 内の学校でとれたさ な旬の味を楽しみま	内の学校でとれたさつまいもを入れる予定です。みんなで新鮮	1		
・並とは社が位の初入しては本本とは自分がもにとす。 ふなりだし がはしていてものは、は刻土立とはロセスマウィナ	_1	L	さつまいものみそしる		みそ			にんじん ねぎ	★だいこん ぶなしめじ	★さつまいも		4 明い味を果しかましより!	<u>L</u>	
*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。	* #	戊立	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	こいるものに	は、山梨市産を使用	する予定です。			工工工 平均	595	763

- * 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。
- *11月7日(金)・11月28日(金)は、市内の小中学校の教育ファームで収穫されたさつまいもを使用する予定です。

基準値 650 830

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる 気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。この食文化は、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ごはんを主食とし た和食献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。