



令和 5年10月 学校給食予定献立表

(実施回数 19回)
甲府市教育委員会

日	曜日	献立名	牛乳	熱や力になるもの	肉や血になるもの (牛乳はここに含まれます)	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯 豆腐の味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ	○	米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油	豆腐、みそ 豚肉 ちくわ、アオサ	大根、小松菜 にんじん、白菜、ねぎ	859	33.2
3	火	五穀青菜ご飯 ほうれん草のすまし汁 さわらの西京焼き 肉じゃが シュークリーム	○	米、オートミール、ごま、大麦、キヌア、砂糖 砂糖 しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖、加糖練乳	みそ さわら(韓国)、みそ、イワシ煮干し 豚肉 卵、乳製品、ゼラチン、大豆油	広島菜、京菜、大根葉 ほうれん草、えのきたけ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、枝豆	849	38.4
4	水	ご飯 豚汁 チキンのマスタード風味 磯煮	○	米 里芋、植物油 砂糖 植物油、砂糖	豚肉、油揚げ、みそ 鶏肉 大豆、ひじき、さつま揚げ	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ しょうが、にんにく にんじん、さやいんげん	806	35.9
5	木	かつバーガー トマトクリームスープ カラフルソテー	○	リングパン、片栗粉、パン粉、植物油 植物油 植物油	豚肉、大豆たんぱく、大豆粉 ベーコン、牛乳、生クリーム 豚肉	トマト、玉ねぎ、にんにく もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	850	33.0
6	金	親子丼 かにかまサラダ ヨーグルト	○	米、砂糖 和風香味玉ねぎドレッシング、植物油 砂糖	鶏肉、卵 乳・乳製品	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース カリフラワー、大根、アスパラガス、にんじん	834	36.8
10	火	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 春巻	○	米 春雨 植物油、砂糖、片栗粉 植物油、砂糖、片栗粉、小麦粉、米粉、春雨、粉あめ	ロースハム 豚肉、みそ 豚肉	白菜、にんじん、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが	841	29.8
11	水	ご飯 わかめの味噌汁 さんまの蒲焼 田舎煮	○	米 片栗粉、植物油、砂糖、ごま 里芋、こんにゃく、砂糖	わかめ、みそ さんま(日本) 焼竹輪	ねぎ、大根 にんじん、大根、枝豆	846	30.3
12	木	はちみつパン コーンスープ 鶏肉のバジル焼き ツナサラダ	○	はちみつパン 植物油 バジルオイル コールスロートレッシング	ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉 ツナフレーク	とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん	873	37.2
16	月	豚丼 ミモザサラダ ラ・フランスゼリー	○	米、しらたき、砂糖、片栗粉 サウザンアイランドドレッシング 水あめ、砂糖	豚肉 卵	玉ねぎ、にんじん、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり ラ・フランス果汁	886	36.0
18	水	ご飯 さつまいもの味噌汁 鶏肉のカレーマヨ焼き ごぼうの炒め煮	○	米 さつまいも マヨネーズ こんにゃく、植物油、砂糖	油揚げ、みそ 鶏肉、カレー味噌 豚肉	玉ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	822	38.4
19	木	黒糖パン 野菜スープ オムレツ 塩焼きそば	○	黒糖パン 砂糖、片栗粉 中華麺、植物油、ごま油	卵、大豆油 豚肉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン	796	26.4
20	金	コーン豆乳スープ いかフライ 春雨炒め パイナップル	○	米 片栗粉 パン粉、小麦粉、片栗粉、植物油 春雨、植物油、ごま油	ベーコン、豆乳 いか(ペルー) ロースハム	とうもろこし、玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、アスパラガス、黄ピーマン、しょうが パイナップル	801	25.8
23	月	ピピンバ もずくスープ ミルクプリン	○	米、ごま、砂糖、ごま油 砂糖、植物油	豚肉、卵 もずく、かまぼこ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん ねぎ、にんじん	827	33.5
24	火	ご飯 キャベツのスープ ハンバーグのデミソース マカロニサラダ	○	米 パン粉、植物油、砂糖 マカロニ、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	ベーコン 鶏肉、大豆たんぱく ツナフレーク	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ きゅうり、にんじん、とうもろこし	844	23.1
25	水	ご飯 豆腐のスープ さばの味噌煮 五目きんぴら	○	米 砂糖、片栗粉 こんにゃく、植物油、砂糖、ごま	豆腐 さば(ノルウェー、イギリス、アイルランド)、みそ 豚肉	白菜、にんじん にんじん、さやいんげん、れんこん	801	35.7
26	木	バターロールパン ペイザンヌスープ 鶏肉のパン粉焼き もやしのソテー	○	バターロールパン じゃがいも、バター ペイザンヌドレッシング、パン粉 植物油	鶏肉 ウインナー	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリ もやし、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	895	41.5
27	金	【十三夜給食】 ご飯 のっぺい汁 豚肉の生姜炒め たご焼き お月見ゼリー	○	米 里芋、植物油、片栗粉 植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖 水あめ、砂糖	油揚げ 豚肉 たご(日本) 卵、乳製品	大根、にんじん、ねぎ しょうが、玉ねぎ、たけのこ、青ピーマン キャベツ、ねぎ、しょうが リンゴ果汁	831	30.4
30	月	ご飯 キャベツの味噌汁 えびカツ カスレ	○	米 片栗粉、パン粉、小麦粉、植物油 じゃがいも、植物油	油揚げ、みそ えび(インドネシア)、卵白 豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ	キャベツ、玉ねぎ にんにく、トマト、玉ねぎ	832	28.9
31	火	【ハロウィン給食】 パンキンカレー 大根サラダ かぼちゃプリンタルト	○	米、植物油 青じそドレッシング 小麦粉、植物油、砂糖	豚肉 わかめ、鶏肉 卵、乳製品	しょうが、にんにく、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ 大根、きゅうり、もやし、にんじん かぼちゃペースト	915	31.6

＜学校給食使用食材の予定産地＞

米・・・ブレンド米(山梨県産 50%、青森県産・群馬県産・栃木県産 50%)

鶏肉・・・北海道、新潟県

豚肉・・・山梨県、群馬県

魚介類・・・主な魚介類について、献立表に記載

青果類・・・甲府市ホームページに掲載

◎食材購入等の都合により、使用食材を変更することがあります。

◎甲府市の学校給食に関する情報が載っています。

甲府市ホームページ＞市民情報＞教育・文化・スポーツ＞教育＞学校給食



甲府市ホームページ
学校給食QRコード