

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)
1	金	ご飯 芋煮汁 厚揚げの炒め物 たこ焼き ラ・フランスゼリー	○	米 里芋、植物油 植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖 グラニュー糖、粉あめ、片栗粉	豚肉 厚揚げ、豚肉、みそ たこ	ごぼう、大根、ねぎ キャベツ、青ピーマン、にんじん、にんにく キャベツ、ねぎ、しょうが 洋なし果汁	833	30.4
4	月	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 かにかまぼこ 乳・乳製品	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん	834	36.8
5	火	ご飯 春雨スープ ブルコギ 揚げぎょうざ	○	米 春雨 植物油、砂糖、ごま、ごま油 片栗粉、ごま油、砂糖、小麦粉、植物油、もち米粉	鶏肉 豚肉 豚肉、鶏肉、大豆たんぱく、大豆粉	ほうれん草、ねぎ、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、さやいんげん、にんじん キャベツ、玉ねぎ、にら	827	30.4
6	水	ご飯 ふりかけ(海苔香味) わかめの味噌汁 メンデカツ 切り干し大根のサラダ	○	米 ごま、砂糖 里芋 パン粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、植物油 和風ゆず醤油ドレッシング	のり わかめ、油揚げ、みそ 大豆たんぱく、牛肉、卵白、大豆粉 ロースハム	玉ねぎ 切り干し大根、もやし、ほうれん草、にんじん	799	26.4
7	木	ミルクパン ペイザンヌスープ 鶏肉のパン粉焼き 野菜ノナー りんご	○	ミルクパン 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 キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん りんご	871	37.0
8	金	ご飯 小松菜の味噌汁 さばの竜田揚げ おでん風煮 煮卵	○	米 片栗粉、植物油 こんにゃく、砂糖 砂糖	豆腐、みそ さば(ノルウェー) ちくわ 卵	小松菜、玉ねぎ しょうが 大根、にんじん	841	35.5
11	月	マーボー豆腐丼 チンゲンサイのスープ ミルクプリン	○	米、植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラー油 砂糖、植物油	豆腐、豚肉、みそ かまぼこ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 チンゲン菜、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ	811	31.1
12	火	ご飯 キャベツの味噌汁 みそチキンカツ さつま揚げとれんごんの炒め煮	○	米 植物油、小麦粉、パン粉、片栗粉 植物油、砂糖	油揚げ、みそ 鶏肉、大豆たんぱく さつま揚げ	キャベツ、ねぎ れんこん、にんじん、さやいんげん	821	28.5
13	水	ポークカレー 大根サラダ みかんゼリー	○	米、植物油、じゃがいも 青じそドレッシング 粉あめ、グラニュー糖	豚肉 わかめ、かにかまぼこ	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、きゅうり、黄ピーマン オレンジ果汁、みかん果汁	840	30.4
14	木	黒糖パン オニオンスープ オムレツ ナポリタン	○	砂糖、片栗粉 スバゲッティ、植物油、砂糖	卵、大豆油 ウインナー	玉ねぎ、白菜、にんじん、セロリ 玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	813	25.8
15	金	ご飯 ミルクケーキ 豚汁 白身魚の玉ねぎソースかけ ごま和え	○	米 ミルクケーキ 里芋、植物油 片栗粉、植物油、具沢山ドレッシングオニオン ごま、ごまクリームドレッシング	豚肉、油揚げ、みそ たら(アメリカ)	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ ほうれん草、大根、もやし、にんじん	833	31.0
18	月	ご飯 担々スープ 鶏肉のねぎ塩焼き マカロニサラダ	○	米 ごま ごま油 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	豚肉、みそ、豆乳 鶏肉 ツナフレーク	もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、とうもろこし	884	36.7
19	火	ご飯 さつまいもの味噌汁 肉豆腐 コーンのキャベツ揚げ	○	米 さつまいも しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖、米粉、コーンフラワー	油揚げ、みそ 豚肉、焼き豆腐 たら(アメリカ)、大豆油	白菜 玉ねぎ、にんじん、ねぎ とうもろこし、キャベツ、ねぎ、しょうが	900	31.2
20	水	《「こらふ開府の日」お楽しみ給食》 ご飯 ほうとう 県産豚のソテー赤ワインデミソース 和風サラダ うめジャムゼリー	○	米 ほうとう 砂糖、植物油 かつお節ドレッシング 砂糖	油揚げ、みそ 豚肉 かにかまぼこ	かぼちゃ、大根、ねぎ 玉ねぎ もやし、キャベツ、さやいんげん、にんじん 梅	782	36.9
21	木	えびカツバーガー ホワイトシチュー カラフルソテー	○	リンゴ、片栗粉、パン粉、植物油、小麦粉、コーンスターチ、タルタルソース じゃがいも 植物油	えび(インド、ベトナム)、すけそうだら(北海道)、大豆たんぱく 鶏肉、牛乳 ウインナー	玉ねぎ 玉ねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	848	31.4
22	金	《冬至給食》 ご飯 のっぺい汁 たらのゆずレモンソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みかん	○	米 里芋、こんにゃく、植物油、片栗粉 片栗粉、植物油、砂糖 砂糖、片栗粉	鶏肉 たら(アメリカ) 豚肉	大根、にんじん、ねぎ しょうが、ゆず果汁、レモン果汁 かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース みかん	803	34.0
25	月	《クリスマス給食》 ハレンシアご飯 ジュリアンヌスープ フライドチキン 花野菜サラダ クリスマスケーキ	○	米、植物油、砂糖 植物油、竜田揚げの素 和風香味玉ねぎドレッシング 砂糖、植物油、米粉、ココアパウダー、水あめ、こんにゃく粉、片栗粉	鶏肉 鶏肉 ロースハム 豆乳、大豆粉	にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、とうもろこし 白菜、えのきたけ、にんじん、セロリ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	930	34.1

《学校給食使用食材の予定産地》

◎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。

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・・・新潟県、北海道

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

◎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

