

1月



## 令和6年1月 中学校給食予定献立表



(実施回数 16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)	
10	水	中華丼 かき卵中華スープ メープルクリームワッフル	<input type="radio"/>	米、ごま油、植物油、片栗粉 片栗粉 砂糖、小麦粉、水あめ、植物油、片栗粉、メープルシロップ	豚肉、いか(ペルー)、なると 卵 卵、乳・乳製品	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆 ほうれん草、ぶなしめじ、にんじん、ねぎ	811	32.3	
11	木	はちみつパン コーンスープ 鶏肉のバジル焼き ひじきの彩りナムル	<input type="radio"/>	はちみつパン 植物油 バジルオイル ナムルドレッシング	ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉 ひじき、ツナフレーク	とうもろこし、玉ねぎ もやし、ほうれん草、にんじん	847	37.3	
12	金	ご飯 さつまいもの味噌汁 ぶりフライ 筑前煮	<input type="radio"/>	米 さつまい パン粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、里芋、植物油、砂糖	油揚げ、みそ ぶり(日本) 鶏肉、ちくわ	白菜 しょうが、にんじん、さやいんげん	869	33.9	
15	月	ビビンバ もずくスープ ミルクプリン	<input type="radio"/>	米、ごま、砂糖、ごま油 もずく、かまぼこ 砂糖、植物油	豚肉、卵 もずく、かまぼこ 乳・乳製品	しょうが、ににく、ほうれん草、もやし、にんじん ねぎ、にんじん	820	33.2	
16	火	ご飯 春雨スープ 豚キムチ炒め 揚げしゅうまい	<input type="radio"/>	米 春雨 植物油、砂糖、片栗粉 パン粉、片栗粉、砂糖、粉あめ、小麦粉、水あめ、植物油	豚肉 豚肉 鶏肉、豚肉、大豆粉、みそ	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、にら 玉ねぎ、しょうが	807	30.4	
17	水	ご飯 芋煮汁 さばの味噌煮 野菜炒め みかん	<input type="radio"/>	米 里芋、植物油 砂糖、片栗粉 植物油	豚肉 さば(ノルウェー、イギリス、アイルランド)、みそ さつま揚げ	ごぼう、大根、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん みかん	790	34.6	
18	木	ハンバーガー <sup>◆</sup> パンブキンスープ カラフルソテー	<input type="radio"/>	リングパン、パン粉、砂糖、植物油 植物油 植物油	鶏肉、大豆たんぱく 牛乳、生クリーム ベーコン	玉ねぎ、トマト、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン	823	26.3	
19	金	ご飯 ミルメークココア 豆腐の味噌汁 鶏の塩から揚げ れんこんの炒め煮	<input type="radio"/>	米 ミルメークココア 豆粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、植物油、砂糖	豆腐、わかめ、油揚げ、みそ 鶏肉 豚肉	ねぎ レモン果汁 れんこん、にんじん、さやいんげん	909	33.5	
22	月	ビーフハヤシライス ツナコーンサラダ <sup>◆</sup> アーモンドフィッシュ	全国学校 給食週間	<input type="radio"/>	米、バター 青じそドレッシング アーモンド、砂糖、水あめ	牛肉、生クリーム ツナフレーク かたちいわし	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、しょうが、ににく キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん	919	30.7
23	火	ご飯 ふりかけ(たらこ) ほうとう ちくわの磯辺揚げ カラフル野菜のサラダ	<input type="radio"/>	米 パン粉、ごま、砂糖、植物油、片栗粉、水あめ ほうとう、里芋 小麦粉、片栗粉、植物油 棒々鶏ドレッシング	たらこ、大豆、のり、さば削り節、卵白 豚肉、みそ ちくわ、アオサ、大豆油 鶏肉	かぼちゃ、大根、ねぎ	777	27.4	
24	水	富士桜ボーグ丼 大根サラダ <sup>◆</sup> 山梨県産ぶどうゼリー	<input type="radio"/>	米、しらたき、砂糖、片栗粉 和風ゆず醤油ドレッシング グラニュー糖	豚肉 わかめ、かにかまぼこ 豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、しょうが 大根、さやいんげん、きゅうり、にんじん ぶどうジャム	766	36.7	
25	木	バターロールパン コンソメスープ オムレツ チリコンカン	<input type="radio"/>	バターロールパン コンソメスープ オムレツ チリコンカン	ベーコン 卵、大豆油 豚肉、大豆	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ	854	33.7	
26	金	五目ご飯 小松菜の味噌汁 キャベツと鶏肉の炒め物 かぼちゃひき肉フライ	<input type="radio"/>	米、こんにゃく、植物油、砂糖 油揚げ、みそ 植物油 砂糖、片栗粉、パン粉、小麦粉、植物油	鶏肉、油揚げ 油揚げ、みそ 鶏肉 豚肉、大豆たんぱく	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ 玉ねぎ、小松菜 キャベツ、青ピーマン、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ	816	30.6	
29	月	ご飯 なめこの味噌汁 回鍋肉 春巻 フルーツ杏仁	<input type="radio"/>	米 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 水あめ、片栗粉	豆腐、みそ 豚肉 豚肉 豆乳	なめこ、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、ににく にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが ももピューレ、あんず果汁	853	29.8	
30	火	ご飯 ゆず塩スープ あじフライ きんぴらごぼう	<input type="radio"/>	米 パン粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、植物油、砂糖	鶏肉 あじ(タイ、ベトナム) さつま揚げ	白菜、大根、にんじん、ねぎ、ゆず果汁 ごぼう、にんじん、さやいんげん	808	31.5	
31	水	親子丼 かにかまサラダ <sup>◆</sup> ヨーグルト	<input type="radio"/>	米、砂糖 和風香味玉ねぎドレッシング 砂糖、片栗粉	鶏肉、卵 かにかまぼこ 乳・乳製品、ゼラチン	玉ねぎ、にんじん、グリンピース 大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん ストロベリー	825	36.8	

&lt;学校給食使用食材の予定産地&gt;

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、埼玉県

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



甲府市ホームページ

学校給食QRコード