



令和 5年 5月 学校給食予定献立表

(実施回数 20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	たんぱく質	
							(kcal)	(g)	
1	月	ご飯	○	米			811	36.2	
		ほうれん草の味噌汁		じゃがいも	油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	ほうれん草			
		鶏肉のレモンソースかけ		片栗粉、植物油、砂糖	鶏肉	しょうが、レモン果汁			
		和風サラダ		和風クリーミードレッシング	かにかまぼこ	キャベツ、大根、きゅうり、とうもろこし			
2	火	たけのこご飯	○	米、植物油、砂糖	鶏肉、油揚げ	たけのこ	902	39.1	
		あらはんべんのすまし汁			はんぺん、わかめ、だし(厚削り)	えのきたけ、ねぎ			
		ぶりカツ		《こどもの日給食》	パン粉、小麦粉、植物油	ぶり(日本)			
		筑前煮		こんにゃく、植物油、砂糖	鶏肉、さつま揚げ、だし(厚削り)	しょうが、たけのこ、にんじん、さやいんげん			
		柏餅		粒あん、米粉、砂糖、片栗粉、植物油					
8	月	ご飯	○	米			864	32.9	
		大根の味噌汁			油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	大根、玉ねぎ			
		すき焼き風煮		しらたき、植物油、砂糖	豚肉	にんじん、白菜、ねぎ			
		竹輪の磯辺揚げ		小麦粉、片栗粉、植物油	ちくわ、アオサ				
9	火	ご飯	○	米			841	30.7	
		コーンの中華スープ		片栗粉	ロースハム	とうもろこし、チンゲンサイ			
		回鍋肉		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく			
		春巻		植物油、春雨、片栗粉、小麦粉、砂糖、米粉、粉あめ	豚肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ			
10	水	ご飯	○	米			810	36.9	
		豆腐の味噌汁			豆腐、油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	ねぎ			
		さわらの香味焼き		砂糖	さわら(韓国)	しょうが、にんにく、ねぎ			
		肉じゃが		しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース			
11	木	アーチパン	○	アーチパン			805	41.8	
		ホワイトシチュー		じゃがいも、植物油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、枝豆			
		チキンのレモンベッパー焼き		レモンベッパーオイル	鶏肉				
		花野菜サラダ		和風ゆず醤油ドレッシング		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、とうもろこし			
12	金	ポークカレー	○	米、じゃがいも、植物油	豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ	873	30.7	
		コールスローサラダ		コールスロドレッシング	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし			
		パイ				パイ			
15	月	ご飯	○	米			845	35.4	
		オニオンスープ				玉ねぎ、えのきたけ、にんじん			
		チキンのマヨマスタード焼		マヨネーズ	鶏肉	しょうが、にんにく			
		アスパラのソテー		植物油	ウインナー	アスパラガス、キャベツ、にんじん			
16	火	マーボー豆腐丼	○	米、植物油、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆	808	31.4	
		チンゲンサイの中華スープ			かまぼこ	大根、チンゲンサイ、にんじん			
		ヨーグルト		砂糖、片栗粉	乳製品、ゼラチン	いちご			
17	水	いりこ菜飯	○	米、砂糖、ごま、片栗粉	しらす、かつおぶし	青菜、京菜	835	34.6	
		なめこの味噌汁			豆腐、油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	なめこ、ねぎ			
		アジフライ		パン粉、小麦粉、植物油	あじ(タイ、ベトナム)				
		たけのこ豚肉の甘辛煮		こんにゃく、砂糖	豚肉	たけのこ、にんじん、さやいんげん			
18	木	ハンバーガー	○	リングパン、パン粉、植物油、砂糖	鶏肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、トマト、にんにく	811	27.4	
		パンプキンスープ		植物油	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ			
		カラフルソテー		植物油	鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン			
19	金	ご飯	○	米			830	33.1	
		玉ねぎの味噌汁			油揚げ、わかめ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	玉ねぎ			
		鶏のから揚げ		片栗粉、植物油	鶏肉	しょうが、にんにく			
		ビーフン炒め		ビーフン、植物油、砂糖、ごま油	ロースハム	ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、にら			
22	月	ハヤシライス	○	米、バター	豚肉、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、しょうが	833	30.8	
		かにかまサラダ		植物油、ノンオイル青じそドレッシング	わかめ、かにかまぼこ	キャベツ、もやし			
		さくらんぼゼリー		砂糖		さくらんぼ、レモン果汁			
23	火	ご飯	○	米			807	31.9	
		大根の味噌汁			油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	大根、にんじん			
		青椒肉絲		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉	たけのこ、もやし、青ピーマン、しょうが、にんにく			
		揚げ餃子		植物油、小麦粉、ごま油、片栗粉、もち米粉、砂糖	鶏肉、豚肉、大豆粉	キャベツ、玉ねぎ、にら			
24	水	ご飯	○	米			797	34.7	
		もずくスープ			もずく、かまぼこ	チンゲンサイ、にんじん			
		鶏肉のねぎ塩焼き		ごま油	鶏肉	ねぎ、しょうが、にんにく			
		ポテトサラダ		じゃがいも、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	ロースハム	きゅうり、にんじん、とうもろこし			
25	木	はちみつパン	○	はちみつパン			820	33.5	
		ペイザンヌスープ		バター		ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん			
		ミートグラタン		マカロニ、植物油、砂糖	豚肉、大豆、ミックスチーズ	玉ねぎ			
		キャベツのソテー		植物油	ウインナー	キャベツ、さやいんげん、ぶなしめじ、にんじん、とうもろこし			
26	金	ご飯	○	米			802	33.2	
		じゃがいもの味噌汁		じゃがいも	油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	白菜			
		白身魚の黒コショウソース		片栗粉、植物油、具沢山ドレッシング黒コショウ	たら(アメリカ)				
		ひじきのそぼろ炒め		植物油、砂糖	豚肉、ひじき	キャベツ、小松菜、にんじん			
29	月	ご飯	○	米			835	24.9	
		キャベツの味噌汁			油揚げ、だし(厚削り、煮干し)、みそ	キャベツ、えのきたけ			
		野菜コロッケ		じゃがいも、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖、植物油		玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、さやいんげん			
		カスレ		じゃがいも、植物油	豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ	玉ねぎ、にんにく、トマト			
30	火	肉井	○	米、しらたき、砂糖、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが	831	34.4	
		わかめスープ			わかめ、豆腐	もやし、ねぎ			
		ミルクプリン		砂糖、加糖練乳	牛乳				
31	水	ご飯	○	米			835	38.2	
		沢煮椀			豚肉	小松菜、ごぼう、にんじん、えのきたけ			
		鶏肉のごま照り焼き		砂糖、植物油、ごま	鶏肉				
		マカロニサラダ		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	ロースハム	きゅうり、にんじん			

《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。

◎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

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



甲府市ホームページ
学校給食QRコード