



# 令和5年8・9月 学校給食予定献立表

(実施回数 24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)
28	月	ご飯 豆腐の味噌汁 焼き肉 野菜コロッケ	○	米 植物油 じゃがいも、小麦粉、パン粉、水あめ、砂糖、植物油	豆腐、油揚げ、みそ 豚肉 卵白	ほうれん草 しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン にんじん、とうもろこし	855	31.3
29	火	ハヤシライス かにかまサラダ ぶどうゼリー	○	米、バター 青じそドレッシング、植物油 グラニュー糖、ぶどうジャム	豚肉、生クリーム かにかまぼこ、わかめ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、カリフラワー、アスパラガス	833	30.8
30	水	ご飯 ぶりかけ(野菜) 白菜の味噌汁 あじフライ 筑前煮	○	米 ごま、小麦粉、砂糖、片栗粉、水あめ、こしあん、植物油 パン粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、里芋、植物油、砂糖	卵黄、大豆、鰹節、鶏肉、みそ、のり、乳製品、あおき 油揚げ、みそ あじ(タイ、ベトナム) 鶏肉	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、抹茶 白菜、ねぎ しょうが、れんこん、にんじん、さやいんげん	817	33.5
31	木	《野菜の日給食》 黒糖パン 野菜スープ オムレツ ナポリタン	○	黒糖パン 砂糖、片栗粉 スパゲッティ、植物油、砂糖	卵、大豆油 ウインナー	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ 玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	814	25.6
1	金	ご飯 もずくスープ 鶏肉のレモンソースかけ ツナサラダ	○	米 片栗粉、植物油、砂糖 和風香味玉ねぎドレッシング	もずく、かまぼこ 鶏肉 ツナフレーク	チンゲン菜、にんじん しょうが、レモン果汁 大根、カリフラワー、アスパラガス、きゅうり、にんじん	821	31.0
4	月	中華丼 コーンと卵の中華スープ ヨーグルト	○	米、ごま油、植物油、片栗粉 片栗粉 砂糖、片栗粉	豚肉、いか(ペルー)、えび(ベトナム) 卵 乳・乳製品、ゼラチン	玉ねぎ、白菜、にんじん、グリーンピース とうもろこし、ほうれん草、ねぎ ストロベリー果肉	796	34.4
5	火	ご飯 小松菜の味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが	○	米 植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油	みそ さば(ノルウェー) 豚肉	小松菜、白菜、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	810	38.1
6	水	ご飯 わかめスープ 厚揚げの炒め物 竹輪の磯辺揚げ	○	米 植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油	わかめ、なると 厚揚げ、豚肉、みそ ちくわ、アオサ	もやし、ねぎ キャベツ、にんじん、にんにく、青ピーマン	849	32.6
7	木	ハンバーガー パンプキンスープ カラフルソテー	○	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 ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン	828	26.3
8	金	ご飯 玉ねぎの味噌汁 油淋鶏 大根サラダ	○	米 片栗粉、植物油、砂糖、ごま油 和風ゆず醤油ドレッシング	油揚げ、みそ 鶏肉 わかめ、かにかまぼこ	玉ねぎ、えのきたけ しょうが、にんにく、ねぎ 大根、さやいんげん、きゅうり、黄ピーマン	810	36.4
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、えのきたけ、にんじん、ねぎ	810	31.1
12	火	ご飯 春雨スープ 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げぎょうざ	○	米 春雨、ごま油 植物油、砂糖 片栗粉、ごま油、小麦粉、もち米粉、植物油、砂糖	かにかまぼこ 豚肉 鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、大豆粉	ほうれん草、ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが キャベツ、玉ねぎ、にら	832	32.5
13	水	ご飯 白菜の味噌汁 白身魚の香味ソース 野菜のそぼろ炒め	○	米 片栗粉、植物油、砂糖、ごま油 植物油、砂糖	油揚げ、みそ たら(アメリカ) 豚肉	白菜、えのきたけ ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、小松菜、にんじん	805	32.1
14	木	アーチパン コーンスープ ミートグラタン ツナコーンサラダ	○	アーチパン 植物油 マカロニ、植物油、砂糖 和風香味玉ねぎドレッシング	ベーコン、牛乳、生クリーム 豚肉、大豆、ミックスチーズ ツナフレーク	とうもろこし、玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり、にんじん、アスパラガス、とうもろこし	885	38.0
15	金	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏のから揚げ ビーフン炒め	○	米 片栗粉、植物油 ビーフン、植物油、砂糖、ごま油	豆腐、みそ 鶏肉 ベーコン	ほうれん草、ねぎ しょうが、にんにく にんじん、キャベツ、にら	873	32.6
19	火	ねぎ塩豚丼 棒々鶏風サラダ ヨーグルト	○	米、植物油、片栗粉 棒々鶏ドレッシング 砂糖	豚肉 鶏肉 乳・乳製品、ゼラチン、寒天	玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん	837	38.0
20	水	ご飯 小松菜の味噌汁 ハムカツ 五目きんぴら	○	米 片栗粉、小麦粉、パン粉、砂糖、植物油 こんにゃく、植物油、砂糖、ごま	油揚げ、みそ 鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、卵白、大豆粉 豚肉	小松菜、玉ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	816	27.9
21	木	バターロールパン オニオンスープ チキンのレモンベッパー焼き 花野菜サラダ	○	バターロールパン レモンベッパー焼きオイル 和風クリーミードレッシング	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ、白菜、にんじん、セロリ 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	849	37.1
22	金	ご飯 わかめの味噌汁 揚げ魚の黒コショウソース 切り干し大根のナムル ミルクプリン	○	米 片栗粉、植物油、黒コショウドレッシング ナムルドレッシング 砂糖、植物油	わかめ、油揚げ、みそ モウカ(宮城) ローズハム 乳・乳製品	えのきたけ モウカ(宮城) 切り干し大根、もやし、ほうれん草、にんじん	834	32.5
25	月	チキンカレー 和風サラダ 和梨ゼリー	○	米、じゃがいも、植物油 青じそドレッシング 砂糖	鶏肉 かにかまぼこ	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ キャベツ、大根、さやいんげん、とうもろこし なし果汁	821	35.3
26	火	ご飯 キャベツのスープ 豆腐ハンバーグのトマトソース マカロニサラダ	○	米 片栗粉、砂糖 マカロニ、ブ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 大豆たんぱく、鶏肉、豆腐 ツナフレーク	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんにく、トマト きゅうり、にんじん、とうもろこし	816	27.5
27	水	ご飯 玉ねぎの味噌汁 サーモンフライ いりどり	○	米 パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉 砂糖、植物油、こんにゃく	みそ さけ(日本)、大豆たんぱく、卵白、大豆粉 鶏肉、さつま揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ れんこん、にんじん、さやいんげん	802	33.4
28	木	ミルクパン ペイザンヌスープ 鶏肉のパン粉焼き もやしのソテー	○	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 もやし、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	789	39.7
29	金	《十五夜給食》 ご飯 芋煮汁 ピザソースカツ コールスロサラダ お月見だんご	○	米 里芋、植物油 砂糖、片栗粉、植物油、小麦粉、バター、パン粉 コールスロドレッシング 米粉、砂糖、片栗粉、水あめ、グラニュー糖	豚肉 豚肉、鶏肉、大豆たんぱく、プロセスチーズ、ソーセージ、乳製品 ツナフレーク 寒天	ごぼう、大根、ねぎ にんじん、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし	903	26.2

◎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

《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、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