

(A) 令和 5年 10月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のめあて：体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう (甲府市小学校)

Table with columns: 日曜日, こんだてめい, 食品名とその働き (子いろのなかま, あかのなかま, みどりのなかま), エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows list daily menus with ingredients and nutritional values.

(B) 令和 5年 10月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のため、体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ン だ て め い	食 品 名 と そ の 働 き			エネルギー
			(さいろのなかま)	(あかのなかま)	(みどりのなかま)	(kcal)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		587
		ふたにくのしょうがいため	さとう あぶら	ふたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	
		わふうサラダ	ドレッシング		ほくさい にんじん ほうれんそう もやし	
3	火	バターロールパン	パン	ぎゅうにゅう		528
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく	
		えびとはなやさいのソテー	あぶら	えび	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	
4	水	なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	522
		ほっけのしおやき		ほっけ		
		だいこんのきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	ふたにく にぼし	にんじん だいこん さやいんげん	
5	木	きなココアあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう	644
		リヨネーズポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ	
		にくだんごスープ	はるさめ かたくりこ	ふたにく とりにく	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ほくさい ほうれんそう	
6	金	ヨーグルト		ヨーグルト		25.3
		ミートソースやきそば	ちゅうかゆん あぶら さとう	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	
		ちゅうかスープ				
10	火	コロッケバーガー	パン あぶら じゃがいも こむぎこ ぱんこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう		635
		ほうれんそうとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん	
		かぼのクリームスープ	あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん もやし ホールコーン	
11	水	ブルーベリーゼリー	さとう			22.5
		そばろどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	
		やさいのゆずドレッシングかけ	ドレッシング			
12	木	ミロクパン	パン	ぎゅうにゅう		575
		しるみざかなのコンマヨネーズやき	マヨネーズ	すけそうだら チーズ	たまねぎ ホールコーン パセリ	
		イタリアンサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	
13	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		547
		にくどうふ	しらたき あぶら さとう	ふたにく とらふ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが	
		やさいのごまいため	ごま ごまあぶら	ちくわ	もやし キャベツ にんじん こまつな	
16	月	そばろパン	パン	ぎゅうにゅう		577
		とりにくのレモンふうみやき	さとう あぶら	とりにく	レモン パセリ	
		グリーンサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ ブロッコリー さやいんげん	
18	水	ラビオリスープ	こむぎこ ぱんこ さとう	とりにく だいす ぶたにく		30.2
		キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	
		チップスサラダ	さつまいも あぶら ドレッシング		しょうが にんにく ぶなしめじ ねぎ ほくさいキムチ	
19	木	たまごスープ	かたくりこ	たまご とうふ おきあみなると		22.4
		こくとうパン	パン	ぎゅうにゅう		
		にくみょうどん	うどん	ふたにく あぶらあげ にぼし	にんじん だいこん こまつな ねぎ	
20	金	いかのかりんとあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	いか		29.4
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	さつまあげ こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
		カレーライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ふたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	
23	月	カラフルソテー	あぶら			677
		シャインマスカットジュレ	さとう ナタデココ		ぶどうかじゅう バインアップル	
		アーチパン	パン	ぎゅうにゅう		
24	火	ハンバーグデミグラスソースかけ	ぱんこ さとう	とりにく だいす ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ	522
		ツナとやさいのソテー	あぶら	まぐろみず	たまねぎ にんじん もやし きピーマン ブロッコリー	
		マゼドアンスープ	じゃがいも さとう	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー かつお オレンジかじゅう	
25	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		599
		さばのしおこうじカレーやき		さば		
		きりほしだいこんのもの	あぶら さとう	ちくわ にぼし	にんじん きりほしだいこん さやいんげん	
27	金	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ にぼし		23.9
		ピザトースト	パン あぶら	ハム チーズ	ぎゅうにゅう	
		かぼちゃとまめのサラダ	ドレッシング		たまねぎ ピーマン	
28	水	ジュリアンヌスープ				626
		りんご			かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	
		りんご			たまねぎ にんじん セロリー えのきたけ キャベツ	
29	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		28.8
		ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	
		やさいのチャプチェ	はるさめ あぶら	えび	にんじん たまねぎ こまつな	
30	月	わかめスープ		とうふ わかめ		31.9
		～じゃうさんやきゅうしゅく～			チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	
		しこくまいりごはん	こめ しこくまい			
31	火	さけのさいきょうやき	さけ みそ			573
		ごちくまめ	こんにゃく あぶら さとう	さつまあげ こうやどうふ だいす かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん	
		おつきみじり	じゃがいも かたくりこ さとう	とりにく かつおぶし	かぼちゃ にんじん だいこん えのきたけ みつば ねぎ	
30	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		629
		とりにくとさつまいものあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも さとう	とりにく	しょうが	
		やさいのしそひじきいため	あぶら さとう	ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	
31	火	なめこじる		とうふ みそ にぼし		26.5
		こどもパン	パン	にゅういんりょう	なめこ ほうれんそう ねぎ	
		パンパキングラタン	マカロニ あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ えだまめ かぼちゃ	
31	火	ブロッコリーのサラダ	ドレッシング			581
		はくさいのスープ	じゃがいも	かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン ホールコーン	
		はくさいのスープ	じゃがいも	かまぼこ	にんじん ほくさい こまつな	

◎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。

◎加工食品等については一部のみを記載しています。

◎甲府市の学校給食に関する情報(給食物資の産地等)は、市のホームページに掲載しています。※ホームページQRコード



毎月19日は食育の日です。