

(A) 令和 5年 11月 学校給食予定献立表 (実施回数19回)

今月の食に関する指導のめあて：バランスの良い食事の大切さを知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその働き			エネルギー
			(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)
1	水	ステッキパン	パン	ぎゅうにゅう		568
		みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	
		ぎょうざフライ	パンこ ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく だいず まくろ	キャベツ いら	
2	木	ちゅうかいため	あぶら かたくりこ	いか	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	25.6
		ゆかりごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	あかしそ	
		とりにくのねぎしおやき	こまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	
6	月	やさいのそぼろに	さとう	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん こまつな	31.1
		だいごんのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ にぼし	だいごん にんじん ぶなしめじ ねぎ	
		そぼろパン	パン	ぎゅうにゅう		
7	火	しいらのタルタルソースやき	タルタルソース マヨネーズ	しいら	たまねぎ	635
		カラフルサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー にんじん あかピーマン ホールコーン	
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	
8	水	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	581
		いかにたつたあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	いか	しょうが にんにく	
		ごもくきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	さつまあげ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	
9	木	あおなのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ	25.3
		キャラメルトースト	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		
		じゃがいものつぶマスタードいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ	
10	金	コンソメスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	23.7
		なしゼリー	さとう		なしかじゅう	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
13	月	ぶたキムチいため	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ はくさい はくさいキムチ いら	538
		ナムル	ドレッシング	とりにく	もやし にんじん ほうれんそう	
		もずくスープ		もずく とうふ	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	
14	火	フィッシュバーガー	パン パンこ かたくりこ あぶら	すけそうたら	にゅういんりょう	567
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ だいごん さやいんげん にんじん ホールコーン	
		さつまいもいりシチュー	さつまいも 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	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ	
15	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		590
		ほっけのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	ほっけ	しょうが	
		ひじきのにも	こんにゃく あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず にぼし	にんじん さやいんげん	
16	木	みそかきたまじり		たまご みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ はくさい	25.9
		こどもパン	パン	ぎゅうにゅう		
		マカロニミートグラタン	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく	
17	金	ビーンズサラダ	ドレッシング	しろいんげんまめ エジプトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	31.1
		シュリアンヌスープ		いとこまほこ	キャベツ にんじん えのきたけ セロリー たまねぎ	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
21	火	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	532
		やさいのこまいため	こまあぶら こま		キャベツ にんじん もやし こまつな	
		とんじり	こんにゃく さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいごん ねぎ	
22	水	こくとうパン	パン	ぎゅうにゅう		31.3
		わかめうどん	うどん	ぶたにく あぶらあげ わかめ にぼし	にんじん だいごん ぶなしめじ ねぎ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおりの		
24	金	いろどりいため	あぶら	ハム	はくさい こまつな にんじん ホールコーン	28.9
		カレーライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	
		コーンサラダ	ドレッシング		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	
27	月	マスカットジュレ	さとう ナタデココ		にんじん キャベツ カリフラワー さやいんげん ホールコーン	707
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		マスカットジュレ			マスカットかじゅう バインアップル	
28	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		208
		ごまきなこあげパン	パン あぶら グラニューとう こま	きなこ	ぎゅうにゅう	
		チンゲンサイのいためもの	あぶら	ハム	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	
29	水	ワンタンスープ	こむぎこ あぶら かたくりこ	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ねぎ いら	22.0
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		ジャンバラヤ	こめ むぎ あぶら	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	
30	木	さつまいものサラダ	さつまいも ドレッシング	ひよこまめ	ブロッコリー えだまめ	616
		たまごスープ	かたくりこ	かにらうかまほこ たまご	ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ	
		~わしゅくのひきゅしゅく~				
21	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		637
		さばのあまみそやき	さとう	さば みそ	しょうが	
		ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやとうふ かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん	
27	月	すましじり	ふ	かつおぶし	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	28.2
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		
		ほうとう	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ にぼし	にんじん だいごん ぶなしめじ はくさい かぼちゃ ねぎ	
28	火	はんぺんチーズフライ	さとう パンこ かたくりこ あぶら	すけそうたら いとよりだい チーズ たまご		680
		ひじきのカレーいため	あぶら	ひじき ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
29	水	ずきやきぶうに	しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	580
		にんじんしりしり	あぶら	まくろみずに たまご	たまねぎ にんじん えだまめ	
		ごまみそしる	さつまいも こま こまあぶら	みそ にぼし	だいごん にんじん ほうれんそう ねぎ	
30	木	アーチパン	パン	ぎゅうにゅう		25.3
		ハンバーグマトソースかけ	パンこ さとう	とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ	
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん きピーマン	
1	水	ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん	27.3
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		とりにくとごぼうのあまからに	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ ホールコーン にんじん	
2	木	やさいのおかか		かつおぶし	はくさい キャベツ にんじん こまつな	612
		なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ	

◎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載っています。※ホームページQRコード



毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 5年 11月 学校給食予定献立表 (実施回数19回)

今月の食に関する指導のめあて：バランスの良い食事の大切さを知ろう (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 (Kcal)
			(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)
1	水	ゆかりごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	あかしそ	515
		とりにくのおねぎしおやき	こまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	
		やさいのそぼろに だいにんのみそしる	さとう	ぶたにく	しょうが キャベツ にんにく ことつな	
2	木	ステーキパン	パン	ぎゅうにゅう	だいにん にんにく ぶなしめじ ねぎ	568
		みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	
		ぎょうざフライ	パンこ ごまあぶら ごむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく だいず まぐろ	キャベツ いら	
6	月	ちゅうがいため	あぶら かたくりこ	いかに	たまねぎ にんにく はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	25.6
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		ほっけのからあげ	かたくりこ ごむぎこ あぶら	ほっけ	しょうが	
7	火	ひじきのにももの	こんにゃく あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず にぼし	にんにく さやいんげん	25.9
		みそかきたまじる		たまご みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ねぎ はくさい	
		こどもパン	パン	ぎゅうにゅう		
8	水	マカロニミートグラタン	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく	645
		ピーンズサラダ	ドレッシング	しろういんげんまめ エジプトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	
		ジュリアンヌスープ		いとこまほこ	キャベツ にんにく えのきたけ セロリー たまねぎ	
9	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		532
		とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	
		やさいのこまいため	こまあぶら こま		キャベツ にんにく もやし ことつな	
10	金	とんじる	こんにゃく さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんにく だいにん ねぎ	31.3
		こくとうパン	パン	ぎゅうにゅう		
		わかめうどん	うどん	ぶたにく あぶらあげ わかめ にぼし	にんにく だいにん ぶなしめじ ねぎ	
13	月	ちくわのいそべあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおのり		28.9
		いろどりいため	あぶら	ハム	はくさい ことつな にんにく ホールコーン	
		コーンライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	
14	火	コーンサラダ	ドレッシング		しょうが にんにく たまねぎ にんにく りんご	707
		マスカットジュレ	さとう ナタデココ		にんにく キャベツ カリフラワー さやいんげん ホールコーン	
					マスカットかじゅう バインアップル	
15	水				20.8	
		そぼろパン	パン	ぎゅうにゅう		635
		しいらのタルタルソースやき	タルタルソース マヨネーズ	しいら	たまねぎ	
16	木	カラフルサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー にんにく あかピーマン ホールコーン	
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんにく セロリー えだまめ トマト	
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
17	金	いかにのたつたあげ	かたくりこ ごむぎこ あぶら	いかに	しょうが にんにく	581
		ごちくきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	さつまあげ にぼし	ごぼう にんにく さやいんげん	
		あおなのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ にんにく はくさい ほうれんそう ねぎ	
18	土	キャラメルトースト	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		653
		じゃがいものつぶマスタードいため	じゃがいも あぶら		たまねぎ えだまめ	
		コンソメスープ	さとう	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく ことつな	
19	日	なしゼリー			なしかじゅう	23.7
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたキムチいため	あぶら こまあぶら	ぶたにく	たまねぎ はくさい はくさいキムチ いら	
20	月	ナムル	ドレッシング	とりにく	もやし にんにく ほうれんそう	26.9
		もずくスープ		もずく とうふ	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	
		フィッシュバーガー	パン パンこ かたくりこ あぶら	すけそうたら	にゅういんりょう	
21	火	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ だいにん さやいんげん にんにく ホールコーン	567
		さつまいもいりシチュー	さつまいも 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	たまねぎ にんにく ぶなしめじ えだまめ	
22	水	ジャンバラヤ	こめ むぎ あぶら	とりにく ウインター	ぎゅうにゅう	616
		さつまいものサラダ	さつまいも ドレッシング	ひよこまめ	たまねぎ にんにく ピーマン しょうが にんにく	
		たまごスープ	かたくりこ	かにぶらまかほこ たまご	ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ	
23	木				25.0	
		ごまきなこあげパン	パン あぶら グラニューとう こま	きなこ	ぎゅうにゅう	558
		チンゲンサイのいためもの	あぶら	ハム	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんにく	
24	金	ワンタンスープ	ごむぎこ あぶら かたくりこ	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく はくさい ねぎ いら	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		~わらしきのひきょうしゅく~				
25	土	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		637
		さばのあまみそやき	さとう	さば みそ	しょうが	
		ごちくまめ	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやとうふ かつおぶし	ごぼう にんにく さやいんげん	
26	日	すましじる	ぶ	かつおぶし	にんにく えのきたけ ことつな ねぎ	28.2
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		ずきやきぶらに	しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	
27	月	にんにくしりしり	あぶら	まぐろみずに たまご	たまねぎ にんにく えだまめ	25.3
		ごまみそしる	さつまいも こま ごまあぶら	みそ にぼし	だいにん にんにく ほうれんそう ねぎ	
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		
28	火	ほうとう	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ にぼし	にんにく だいにん ぶなしめじ はくさい かぼちゃ ねぎ	680
		はんぺんチーズフライ	さとう パンこ かたくりこ あぶら	すけそうたら ひとよりだい チーズ たまご		
		ひじきのカレーいため	あぶら	ひじき ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ さやいんげん	
29	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		612
		とりにくとごぼうのあまからに	かたくりこ ごむぎこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ ホールコーン にんにく	
		やさいのおかか		かつおぶし	はくさい キャベツ にんにく ことつな	
30	木	なめこじる	とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ	27.9
		アーチパン	パン	ぎゅうにゅう		
		ハンバーグマトソースかけ	パンこ さとう	とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ	
31	日	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう もやし にんにく きピーマン	27.3
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー みかん	