

(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 (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	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	
		ぞぼろパン	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 フロccoli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
		ごどもパン	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		
		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	
28	火	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	558
		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	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
29	水	ジャンバラヤ	こめ むぎ あぶら	とりにく ウィンナー	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 にんじん ピーマン しょうが にんにく	
		たまごスープ	かたくりこ	かにらうかまほこ たまご	ブロッコリー えだまめ	
30	木	たまご			ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ	25.0
		~わしゅくのひきゅしゅく~				
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
21	火	さばのあまみそやき	さとう	さば みそ	しょうが	637
		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	
		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	
27	月	ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		680
		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	
		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		
28	火	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	29.1
		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	
29	水	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	580
		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	
		アーチパン	パン	ぎゅうにゅう		
30	木	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	559
		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	
		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	
30	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		27.3
		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	
		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	
なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ	27.9		

◎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 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	ゆかりごはん	こめ むぎ		あかしそ	515
		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	
		やさいのそぼろに だいにのみそしる	さとう	ぶたにく	しょうが キャベツ にんにく こまつな	
2	木	ステーキパン	パン		だいにん	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 こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく だいず まぐろ	キャベツ にはら	
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			
		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	
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
		みそかきたまじり		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			
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		いとかまほこ	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			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 こまつな	
10	金	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 にんにく だいこん ねぎ	31.3
		こくとうパン	パン			
		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 だいこん 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 こまつな 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	しょうが にんにく たまねぎ にんにく りんご	
14	火	コーンサラダ	ドレッシング		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	707
		マスカットジュレ	さとう ナタデココ		マスカットかじゅう バインアップル	
15	水	マスカットジュレ				20.8
		そぼろパン	パン			
		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	28.6
		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 こむぎこ あぶら	いかに	しょうが にんにく	581
		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			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		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく こまつな	
19	日	なしゼリー	さとう	とりにく	なしかじゅう	23.7
		ごはん	こめ			
		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 にはら	
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		
21	火	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ だいこん 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 ウインナー	たまねぎ にんにく ピーマン しょうが にんにく	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	ブロッコリー えだまめ	
		たまごスープ	かたくりこ	かにぶらみかまほこ たまご	ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ	
23	木	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		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	
		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 にんにく はくさい ねぎ にはら	
24	金	ヨーグルト	ヨーグルト			22.0
		~わらしきのひきょうしゅく~				
		ごはん	こめ			
25	土	さばのあまみそやき	さとう	さば みそ	しょうが	637
		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 にんにく さやいんげん	
		すましじり	ふ	かつおぶし	にんにく えのきたけ こまつな ねぎ	
26	日	ごはん	こめ			580
		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	
		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	
27	月	ごまみそしる	さつまいも こま ごまあぶら	みそ にぼし	だいこん にんにく ほうれんそう ねぎ	25.3
		ミルクパン	パン			
		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 だいこん 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 ひとよりだい チーズ たまご		29.1
		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			612
		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 こまつな	
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			
		ハンバーグマトリソースかけ	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	