

(A) 令和 5年 12月 学校給食予定献立表 (実施回数17回)

今日の食に関する指導のめあて：冬の寒さを乗り切るための食生活について知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその備き			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			(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	(おどりのなかま) 体の調子を整えるもの		
1	金	セサミトースト	パン マーガリン グラニューとう こま		ぎゅうにゅう	658	
		ふゆやさいのラタトゥイユ	かたくりこ あぶら	とりにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー にんにく トマト		
		コンソメスープ		ベーコン	キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう		
		オレンジゼリー	さとう		オレンジかじゅう		
4	月	ごもくごはん	こめ あぶら さとう	こんぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	607	
		さばのたつたあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	さば	しょうが		
		やさいのドレッシングかけ	ドレッシング		キャベツ にんじん えのきたけ こまつな		
		ふのみそしる	ふ	みそ にぼし	だいこん たまねぎ みずな ねぎ		
5	火	こどもパン	パン		ぎゅうにゅう	593	
		マカロニグラタン	マカロニ 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 チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース		
		はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン		
		いとかまスープ		いとかまほこ	はくさい にんじん たまねぎ セロリー		
6	水	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう	560	
		さけのこうみやき	ドレッシング さとう こま	さけ	しょうが		
		おでん	じゃがいも こんにゃく	ちくわ あげかまほこ うすらのたまご こんぶ にぼし	だいこん にんじん		
		ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		
7	木	ステーキパン	パン		ぎゅうにゅう	626	
		たんたんめん	ちゅうかめん あぶら こま こまあぶら	とりにく みそ	にんじん もやし チングンサイ ねぎ しょうが にんにく		
		ぎょうざフライ	パンこ こまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく だいす まぐろ	キャベツ いら にんにく		
		ちゅうかいため	あぶら かたくりこ	ハム	はくさい にんじん たまねぎ こまつな たけのこ にんにく しょうが		
8	金	ハヤシライス	こめ ねぎ あぶら ハヤシルウ	ぶたにく こなチーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう	714	
		コールスローサラダ	ドレッシング		たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト		
		フルーツジュレ	さとう ナタデココ		キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー		
					りんごかじゅう バインアップル		
11	月	そぼろパン	パン		ぎゅうにゅう	652	
		とりにくのレモンに	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが レモンかじゅう		
		パンボテサラダ	じゃがいも ドレッシング		かぼちゃ えだまめ ホールコーン		
		やさいスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		
12	火	ピピンパ	こめ ねぎ あぶら さとう こま こまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	639	
		わかめスープ		わかめ おきあみなると とうふ	えのきたけ ねぎ		
		あおりんごゼリー	さとう		りんご		
13	水	リングパン	パン		ぎゅうにゅう	560	
		メンチカツ	パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	キャベツ		
		トマトソースパンネ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく		
		かぶのスープ		とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー		
14	木	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう	553	
		しるみざかなのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	すけそうだら みそ	たまねぎ		
		ひじきのにもの	こんにゃく あぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいす かつおぶし	にんじん さやいんげん		
		すましじる	ふ	かつおぶし	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ		
15	金	こくとうパン	パン		ぎゅうにゅう	574	
		すいとん	こむぎこ あぶら	スキムミルク ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ		
		とりにくのくわやき		とりにく	にんにく しょうが		
		やさいのごまいため	ごま ごまあぶら		にんじん キャベツ ちやし こまつな		
18	月	なめし	こめ ねぎ さとう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	587	
		ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり	しょうが		
		くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ	にんじん キャベツ ホールコーン さやいんげん		
		とんじり	こんにゃく じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
19	火	きなこあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう	571	
		えびとブロッコリーのいためもの	あぶら	えび	にんじん きピーマン ブロッコリー カリフラワー		
		とりにくとフォアのスープ	フォー	とりにく	にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ いら しょうが にんにく		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
20	水	～「こうふかいのひ」おたのしみきゅうしゅく～				591	
		ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
		クリスタルポークのにくどうふ	しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	さつまあげ こんぶ	にんじん キャベツ もやし ピーマン		
21	木	なめこじる	パン マーガリン さとう	みそ にぼし	ぎゅうにゅう	25.3	
		チリドッグ	パン さとう かたくりこ	ウインナー	しょうが にんにく		
		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		
		コーンシチュー	じゃがいも 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	ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ		
22	金	みかん				26.8	
		～とうじきゅうしゅく～					
		ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
		いかのゆずみそやき	さとう	いか みそ	しょうが ゆずかじゅう		
25	月	かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう かたくりこ	とりにく かつおぶし		29.1	
		かきたまじり	かたくりこ	たまご かつおぶし	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ		
		～クリスマスきゅうしゅく～					
		ミルクパン	パン		ぎゅうにゅう		
25	月	ハニーマスタートチキン	かたくりこ こむぎこ あぶら はちみつ	とりにく		638	
		もみのきサラダ	ドレッシング		しょうが にんにく		
		ミネストローネ	じゃがいも あぶら マカロニ さとう あぶら	ベーコン	ブロッコリー キャベツ ロマネスコカリフラワー ホールコーン にんじん		
						29.6	

◎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。

(B) 令和 5年 12月 学校給食予定献立表 (実施回数17回)

今日の食に関する指導のめあて：冬の寒さを乗り切るための食生活について知ろう (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	(おどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質 (g)
1	金	なめし	こめ	かつおぶし	ひろしまな	587
		ぶりのてりやき	さとう	ぶり	しょうが	
		くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ	にんじん	
		とんじる	こんにゃく	とうふ	にんじん	
4	月	そばろパン	パン			652
		とりにくのレモンに	かたくりこ	とりにく	しょうが	
		パンポテサラダ	じゃがいも		かぼちゃ	
		やさいスープ	ドレッシング	ウインナー	にんじん	
5	火	ピピンパ	こめ	ぶたにく	にんにく	639
		わかめスープ	わかめ	わかめ	えのきたけ	
		あおりんごゼリー	さとう		りんご	
6	水	リングパン	パン			560
		メンチカツ	パンコ	ぶたにく	キャベツ	
		トマトソースパン	マカロニ	ベーコン	たまねぎ	
		かぶのスープ		とりにく	たまねぎ	
7	木	ごはん	こめ			553
		しるみずかなのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	すけそうだら	たまねぎ	
		ひじきのにもの	こんにゃく	ひじき	にんじん	
		すましじる	み	かつおぶし	にんじん	
8	金	こくとうパン	パン			574
		ずいとん	こむぎこ	スキムミルク	ごぼう	
		とりにくのくわやき		とりにく	にんにく	
		やさいのごまいため	ごま		にんじん	
11	月	ごもくごはん	こめ	こんぶ	にんじん	607
		さばのだつたあげ	かたくりこ	さば	しょうが	
		やさいのドレッシングかけ	ドレッシング		キャベツ	
		ふのみそじる	み	みそ	だいこん	
12	火	こどもパン	パン			593
		マカロニグラタン	マカロニ	とりにく	たまねぎ	
		はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー	
		いとかまスープ		いとかまぼこ	はくさい	
13	水	ごはん	こめ			560
		さげのこうみやき	ドレッシング	さげ	しょうが	
		おでん	じゃがいも	ちくわ	だいこん	
		ほうれんそうのみそじる		ほうれんそう	たまねぎ	
14	木	ステッキパン	パン			626
		たんたんめん	ちゅうかめん	とりにく	にんじん	
		ぎょうざフライ	パンコ	とりにく	キャベツ	
		ちゅうかいため	あぶら	ハム	はくさい	
15	金	ハヤシライス	こめ	ぶたにく	たまねぎ	714
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ	
		フルーツジュレ	さとう		りんご	
18	月	セサミトースト	パン			658
		ふゆやさいのラタトゥイユ	かたくりこ	とりにく	たまねぎ	
		コンソメスープ		ベーコン	キャベツ	
		オレンジゼリー	さとう		オレンジ	
19	火	ごはん	こめ			591
		クリスタルポークのにくと豆腐	しらす	ぶたにく	たまねぎ	
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	かつおぶし	にんじん	
		なめこじる	なめこ	みそ	なめこ	
20	水	きなこあげパン	パン			571
		えびとブロッコリーのいためもの	あぶら	えび	にんじん	
		とりにくとフォーのスープ	フォー	とりにく	にんじん	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
21	木	ごはん	こめ			620
		いかのゆずみそやき	さとう	いか	しょうが	
		かぼちゃのそばろに	あぶら	かつおぶし	かぼちゃ	
		かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん	
22	金	チリドッグ	パン			658
		グリーンサラダ	ドレッシング	ウインナー	しょうが	
		コーンシチュー	じゃがいも	とりにく	ホールコーン	
		みかん			みかん	
25	月	ごはん	こめ			638
		ミルクパン	パン			
		ハニーマスタードチキン	かたくりこ	とりにく	しょうが	
		もみのきサラダ	ドレッシング		ブロッコリー	
ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	にんじん			