

(A) 令和 6年 2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: 給食に関わっている人々に感謝し、食べ物を大切にしよう (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) | 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 | (みどりのなかま) 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 木 | こくとうパン | ぎゅうにゅう | パン | きゅうにゅう | 566 | |
| | | ピーンズグラタン | | マカロニ あぶら ホワイトルウ | とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | | |
| | | イタリアンサラダ | | ドレッシング | | | |
| | | いとかまスープ | | | いとかまぼこ | | 28.2 |
| 2 | 金 | ~せつぶんきゅうしょく~ | | | | 607 | |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | きゅうにゅう | | |
| | | いわしのかばやき | | かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう | いわし | | |
| | | やさいのおかかに | | | かつおぶし | | はくさい もやし にんじん ほうれんそう |
| 5 | 月 | みそけんちんじる | ふくまめ | じゃがいも あぶら | とうふ みそ にぼし | 25.4 | |
| | | おやこどん | ぎゅうにゅう | ごめ むぎ かたくりこ あぶら さとう | とりにく おきあみなると たまご にぼし | | |
| | | キャベツのしおこんぶいため | | あぶら | ちくわ こんぶ | | |
| | | かぶのみそしる | | | あぶらあげ みそ にぼし | | 31.4 |
| 6 | 火 | しんげんトースト | ぎゅうにゅう | パン グラニューとう マーガリン くろみつ | きなこ | 645 | |
| | | いかとプロッコリーのいためもの | | あぶら | いか | | |
| | | ちゅうわかこげスープ | | ごまあぶら かたくりこ もちごめ | ぶたにく | | |
| | | レモンゼリー | | さとう | | | 24.0 |
| 7 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | きゅうにゅう | 675 | |
| | | チキンなんばん | | かたくりこ こむぎこ あぶら さとう タルタルソース | とりにく | | |
| | | ごもくまめ | | 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 にぼし | | |
| | | ほうれんそうとふのみそしる | | 心 | あぶらあげ みそ にぼし | | 32.7 |
| 8 | 木 | コッペパン いちごジャム | ぎゅうにゅう | パン いちごジャム | きゅうにゅう | 558 | |
| | | トマトオムレツ | | さとう あぶら | たまご | | |
| | | キャベツとツナのスパゲッティ | | スパゲッティ あぶら | まぐろあぶらづけ | | |
| | | やさいスープ | | | ベーコン | | 22.2 |
| 9 | 金 | なめし | ぎゅうにゅう | ごめ むぎ さとう | かつおぶし | 603 | |
| | | さばのしおこうじやき | | | さば | | |
| | | だいこんのきんぴら | | こんにゃく あぶら さとう | ぶたにく にぼし | | |
| | | みすたきじる | | | とりにく にぼし | | 27.9 |
| 13 | 火 | きなこキャラメルあげパン | ぎゅうにゅう | パン あぶら グラニューとう | きなこ | 628 | |
| | | チリコンカン | | マカロニ あぶら さとう | ぶたにく 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 | | |
| | | キャベツのスープ | | | とりにく | | |
| | | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | 28.4 |
| 14 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | きゅうにゅう | 610 | |
| | | ぶりのてりやき | | さとう かたくりこ | ぶり | | |
| | | にくじやが | | しらたき じゃがいも あぶら さとう | ぶたにく にぼし | | |
| | | なめこじる | | | とうふ みそ にぼし | | 29.6 |
| 15 | 木 | そぼろパン | ぎゅうにゅう | パン | きゅうにゅう | 582 | |
| | | とりにくのパンこやき | | マヨネーズ パンこ | とりにく チーズ | | |
| | | はなやさいサラダ | | ドレッシング | | | |
| | | ポトフ | | じゃがいも | ワインナー | | 30.4 |
| 16 | 金 | キムタクごはん | ぎゅうにゅう | ごめ むぎ あぶら ごまあぶら | ぶたにく | 635 | |
| | | はるまき | | こむぎこ あぶら かたくりこ はるさめ | ぶたにく | | |
| | | チンゲンサイのいためもの | | あぶら | ハム | | |
| | | ちゅうわかコーンスープ | | かたくりこ | おきあみなると たまご | | 22.2 |
| 19 | 月 | バターロールパン | ぎゅうにゅう | パン | きゅうにゅう | 555 | |
| | | しろみざかなのピザソースやき | | | すけそだら チーズ | | |
| | | ほうれんそうのソテー | | あぶら | ワインナー | | |
| | | ラビオリースープ | | こむぎこ パンこ | とりにく だいす ぶたにく | | 32.1 |
| 20 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | きゅうにゅう | 583 | |
| | | ぶたにくのしょうがいため | | さとう あぶら | ぶたにく みそ | | |
| | | やさいのゆずドレッシングかけ | | ドレッシング | | | |
| | | とうにゅうじる | | さつまいも | とうにゅう みそ にぼし | | 27.4 |
| 21 | 水 | ステッキパン | ぎゅうにゅう | パン | きゅうにゅう | 607 | |
| | | よしだのうどん | | うどん ごまあぶら さとう ごま | あぶらあげ みそ にぼし ぶたにく | | |
| | | きびなごのカリカリあげ | | かたくりこ こめこ あぶら | きびなご | | |
| | | のざないため | ふじさんゼリー | あぶら | さとう | | 25.1 |
| 22 | 木 | チキンカレーライス | ぎゅうにゅう | ごめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ | とりにく チーズ スキムミルク ヨーグルト | 688 | |
| | | ひじきサラダ | | ドレッシング | ひじき | | |
| | | マスカットジュレ | | さとう ナタデココ | | | |
| | | | | | | | 21.7 |
| 26 | 月 | リングパン | ぎゅうにゅう | パン | きゅうにゅう | 564 | |
| | | ハンバーグデミグラスソースかけ | | パンこ さとう | とりにく だいす ぶたにく ぎゅうにく たまご | | |
| | | カラフルソテー | | あぶら | | | |
| | | はくさいのクリームスープ | | あぶら ホワイトルウ | とりにく ぎゅうにく う なまクリーム | | 27.0 |
| 27 | 火 | ごはん | にゅういんりょう | ごめ | にゅういんりょう | 556 | |
| | | ヤンニヨムチキン | | かたくりこ こむぎこ あぶら オリーブオイル | とりにく | | |
| | | やさいのチャブチエ | | はるさめ あぶら | えび | | |
| | | ごもくスープ | | | とうふ | | 28.3 |
| 28 | 水 | ピタパン | ぎゅうにゅう | ピタパン | きゅうにゅう | 610 | |
| | | やきにく | | あぶら さとう ごま ごまあぶら | ぶたにく | | |
| | | パンポテサラダ | | じゃがいも マヨネーズ | | | |
| | | ジュリアンヌスープ | | | いとかまぼこ | | 29.1 |
| 29 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | きゅうにゅう | 626 | |
| | | ほっけのからあげ | | かたくりこ こむぎこ あぶら | ほっけ | | |
| | | がんもどきとだいこんのもの | | こんにゃく さとう | がんもどき にぼし | | |
| | | わかめのみそしる | デコポン | | わかめ あぶらあげ みそ にぼし | | 26.4 |

◎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 6年 2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：給食に関わっている人々に感謝し、食べ物を大切にしよう (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 | | | |
| 1 | 木 | おやこどん | ぎゅうにゅう | こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう | とりにく おきあみなると たまご にぼし | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん | 589 |
| | | キャベツのしおこんぶいため | あぶら | ちくわ こんぶ | | | たまねぎ キャベツ ピーマン | |
| | | かぶのみそしる | | あぶらあげ みそ にぼし | | | にんじん えのきだけ かぶ ねぎ | |
| | | | | | | | | |
| 2 | 金 | ~せつぶんきゅうしょく~ | | | | | | 607 |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | こめ | | ぎゅうにゅう | | |
| | | いわしのかばやき | | かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう | いわし | | しょうが | |
| | | やさいのおかかに | | | かつおぶし | | はくさい もやし にんじん ほうれんそう | |
| 5 | 月 | みそけんちんじる | ふくまめ | じゃがいも あぶら | とうふ みそ にぼし | だいす | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 25.4 |
| | | こくとうパン | ぎゅうにゅう | パン | | ぎゅうにゅう | | |
| | | ピーンズグラタン | | マカロニ あぶら ホワイトルウ | とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | | たまねぎ にんじん えだまめ | |
| | | イタリアンサラダ | | ドレッシング | | | ホールコーン あかピーマン ブロッコリー カリフラワー | |
| 6 | 火 | いとかまスープ | | | いとかまほこ | | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな | 28.2 |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | こめ | | ぎゅうにゅう | | |
| | | チキンなんばん | | かたくりこ こむぎこ あぶら さとう タルタルソース | とりにく | | | |
| | | ごもくまめ | | 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 にぼし | | ごぼう にんじん さやいんげん | |
| 7 | 水 | ほうれんそうとふのみそしる | ふ | | あぶらあげ みそ にぼし | | にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ | 32.7 |
| | | しんげんトースト | ぎゅうにゅう | パン グラニューとう マーガリン くろみつ | きなこ | ぎゅうにゅう | | |
| | | いかとブロッコリーのいためもの | あぶら | いか | | | にんじん ホールコーン ブロッコリー カリフラワー | |
| | | ちゅうかおこげスープ | | ごまあぶら かたくりこ もちごめ | ぶたにく | | たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが | |
| 8 | 木 | レモンゼリー | さとう | | | | れもんかじゅう | 24.0 |
| | | なめし | ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう | かつおぶし | ぎゅうにゅう | ひろしまな きょうな だいこんば | |
| | | さばのしおこうじやき | | さば | | | しょうが | |
| | | だいこんのきんぴら | | こんにゃく あぶら さとう | ぶたにく にぼし | | にんじん だいこん さやいんげん | |
| 9 | 金 | みずたきじる | | | とりにく にぼし | | にんじん えのきだけ はくさい こまつな みずな ねぎ | 27.9 |
| | | コッペパン いちごジャム | ぎゅうにゅう | パン いちごジャム | | ぎゅうにゅう | | |
| | | トマトオムレツ | さとう あぶら | たまご | | | トマト たまねぎ | |
| | | キャベツとツナのスパゲッティ | スパゲッティ あぶら | まぐろあぶらづけ | | | たまねぎ にんじん キャベツ にんにく | |
| 13 | 火 | やさいスープ | | ベーコン | | | たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ ほうれんそう | 22.2 |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | こめ | | ぎゅうにゅう | | |
| | | ぶりのてりやき | さとう かたくりこ | ぶり | | | しょうが | |
| | | にくじゅが | しらたき じゃがいも あぶら さとう | ぶたにく にぼし | | | たまねぎ にんじん グリンピース | |
| 14 | 水 | なめこじる | | とうふ みそ にぼし | | | だいこん なめこ こまつな ねぎ | 29.6 |
| | | きなこキャラメルあげパン | ぎゅうにゅう | パン あぶら グラニューとう | きなこ | ぎゅうにゅう | | |
| | | チリコンカン | マカロニ あぶら さとう | ぶたにく しろいんげんまめ エジットまめ あかいんげんまめ いんげんまめ | たまねぎ にんじん えだまめ | しょうが にんにく トマト | | |
| | | キャベツのスープ | | どりにく | | | たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう | |
| 15 | 木 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | 28.4 |
| | | キムタクごはん | ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら ごまあぶら | ぶたにく | ぎゅうにゅう | はくさいキムチ つぼづけ ねぎ | |
| | | はるまき | こむぎこ あぶら かたくりこ はるさめ | ぶたにく | | | キャベツ にんじん たまねぎ | |
| | | チンゲンサイのいためもの | あぶら | ハム | | | にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく | |
| 16 | 金 | ちゅうかコーンスープ | かたくりこ | おきあみなると たまご | | | ホールコーン こまつな ねぎ | 22.2 |
| | | そぼろパン | ぎゅうにゅう | パン | | ぎゅうにゅう | | |
| | | とりにくのパンこやき | マヨネーズ パンこ | どりにく チーズ | | | | |
| | | 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 にんじん | |
| 19 | 月 | ポトフ | じゃがいも | ワインナー | | | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん | 30.4 |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう | こめ | | ぎゅうにゅう | | |
| | | ぶたにくのしょうがいため | さとう あぶら | ぶたにく みそ | | | しょうが にんにく たまねぎ | |
| | | やさいのゆずドレッシングかけ | ドレッシング | | | | はくさい にんじん えのきだけ こまつな | |
| 20 | 火 | とうにゅうじる | さつまいも | とうにゅう みそ にぼし | | | にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ | 27.4 |
| | | バターロールパン | ぎゅうにゅう | パン | | ぎゅうにゅう | | |
| | | しろみざかなのピザソースやき | | すけそしたら チーズ | | | たまねぎ ピーマン | |
| | | ほうれんそうのソテー | あぶら | ワインナー | | | にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう | |
| 21 | 水 | ラビオリースープ | こむぎこ パンこ | どりにく だいす ぶたにく | | | にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー | 32.1 |
| | | チキンカレーライス | ぎゅうにゅう | こめ むぎ ジャがいも あぶら カレールウ | どりにく チーズ スキムミルク ヨーグルト | ぎゅうにゅう | たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご | |
| | | ひじきサラダ | ドレッシング | | ひじき | | だいこん にんじん ホールコーン えだまめ | |
| | | 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 | |
| 22 | 木 | ステッキパン | ぎゅうにゅう | パン | | ぎゅうにゅう | | 21.7 |
| | | よしたのうどん | うどん ごまあぶら さとう ごま | あぶらあげ みそ にぼし ぶたにく | | | にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ | |
| | | きびなごのカリカリあげ | かたくりこ こめこ あぶら | きびなご | | | | |
| | | のざわないとめ | あぶら | さとう | | | のざわなづけ にんじん こまつな もやし | |
| 26 | 月 | ごはん | にゅういんりょう | こめ | | にゅういんりょう | | 607 |
| | | ヤンニョムチキン | かたくりこ こむぎこ あぶら オリーブオイル | どりにく | | | いちごかじゅう | |
| | | やさいのチャプチエ | はるさめ あぶら | えび | | | しょうが にんにく ねぎ | |
| | | ごもくスープ | | とうふ | | | にんじん たまねぎ こまつな | |
| 27 | 火 | リングパン | ぎゅうにゅう | パン | | ぎゅうにゅう | | 28.3 |
| | | ハンバーグデミグラスソースかけ | パンこ さとう | どりにく だいす ぶたにく ぎゅうにく たまご | | | たまねぎ | |
| | | カラフルソテー | あぶら | | | | ほうれんそう きピーマン ぶなしめじ にんじん もやし | |
| | | はくさいのクリームスープ | あぶら ホワイトルウ | どりにく ぎゅうにく なまクリーム | | | たまねぎ にんじん はくさい えだまめ | |
| 28 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | こめ | | ぎゅうにゅう | | 626 |
| | | 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 | |
| | | がんもどきとだいこんのにもの | こんにゃく さとう | がんもどき にぼし | | | だいこん にんじん さやいんげん | |
| | | わかめのみそしる | デコポン | わかめ あぶらあげ みそ にぼし | | | たまねぎ えのきだけ ねぎ みずな デコポン | |
| 29 | 木 | ピタパン | ぎゅうにゅう | ピタパン | | ぎゅうにゅう | | 26.4 |
| | | やきにく | あぶら さとう ごま ごまあぶら | ぶたにく | | | にんにく たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン | |
| | | パンボテサラダ | じゃがいも マヨネーズ | | | | かぼちゃ えだまめ ホールコーン | |