

(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	たんぱく質 (g)	
1	木	こくとうパン	パン	ぎゅうにゅう		566	
		ピーズグラタン	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		
		いとかまスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
2	金	～せつぶんきゅうしよく～				607	
		ごはん	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		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	じゃがいも あぶら	とうふ みそ にほし	だいず	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	25.4
		おやこどん	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 にほし	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	
		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 にほし	にんじん えのきたけ かぶ ねぎ		
6	火	しんげんトースト	パン グラニューとう マーガリン くらみつ	きなこ	ぎゅうにゅう	645	
		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		
		レモンゼリー	さとう		れもんかじゅう		
7	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		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	こんにやく あぶら さとう	さつまあげ こうやどうふ だいず にほし	ごぼう にんじん さやいんげん		
		ほうれんそうとらのみそしる	ら	あぶらあげ みそ にほし	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ		
8	木	コッペパン いちごジャム	パン いちごジャム		ぎゅうにゅう	558	
		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		
		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		
9	金	なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	603	
		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	こんにやく あぶら さとう	ぶたにく にほし	にんじん だいこん さやいんげん		
		みずたきじる		とりにく にほし	にんじん えのきたけ はくさい こまつな みずな ねぎ		
13	火	きなこキャラメルあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう	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 エジフトまめ 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		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
14	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		610	
		ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり	しょうが		
		にくじゃが	しらたき じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく にほし	たまねぎ にんじん グリンピース		
		なめこじる		とうふ みそ にほし	だいこん なめこ こまつな ねぎ		
15	木	そぼろパン	パン	ぎゅうにゅう		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		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん		
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん		
16	金	キムタクごはん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ		
		チンゲンサイのいためもの	あぶら	ハム	キャベツ にんじん たまねぎ		
		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	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		
19	月	バターロールパン	パン	ぎゅうにゅう		555	
		しろみざかなのピザソースやき		すけそうだら チーズ	たまねぎ ピーマン		
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう		
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー		
20	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		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	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 えのきたけ こまつな		
		とうにゅうじる	さつまいも	とうにゅう みそ にほし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ		
21	水	ステッキパン	パン	ぎゅうにゅう		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 にほし ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ		
		きびなごのかりかりあげ	かたくりこ こめこ あぶら	きびなご			
		のざわないため	あぶら さとう		のざわなづけ にんじん こまつな もやし		
22	木	チキンカレーライス	こめ 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	ぎゅうにゅう	688	
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご		
		マスカットジュレ	さとう ナタデココ		だいこん にんじん ホールコーン えだまめ		
					マスカットかじゅう パインアップル		
26	月	リングパン	パン	ぎゅうにゅう		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 だいず ぶたにく ぎゅうにゅう 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	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ		
27	火	ごはん	こめ	にゅういんりょう		556	
		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	とりにく	しょうが にんにく ねぎ		
		やさいのチャブチェ	はるさめ あぶら	えび	にんじん たまねぎ こまつな		
		ごもくスープ		とうふ	たけのこ にんじん えのきたけ チンゲンサイ		
28	水	ピタパン	ピタパン	ぎゅうにゅう		610	
		やきにく	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	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		
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	キャベツ にんじん えのきたけ セロリー たまねぎ		
29	木	ごはん	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もの	こんにやく さとう	がんもどき にほし	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 にほし	たまねぎ えのきたけ ねぎ みずな デコポン		

◎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 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 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	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 にほし	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 ビーマン	
		かぶのみそしる			あぶらあげ みそ にほし		にんじん えのきたけ かぶ ねぎ	
2	金	～せつぶんきゅうしよく～						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			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 にほし	だいず	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	
6	火	イタリアンサラダ		ドレッシング			ホールコーン あかビーマン ブロッコリー カリフラワー	28.2
		いとかまスープ			いとかまぼこ		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
7	水	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			675
		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 だいず にほし		ごぼう にんじん さやいんげん	
		ほうれんそうとふのみそしる		ふ	あぶらあげ みそ にほし		にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ	
8	木	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 くらみつ	きなこ	ぎゅうにゅう		645
		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	
9	金	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	
13	火	だいこんのきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にほし		にんじん だいこん さやいんげん	27.9
		みずたきじる			とりにく にほし		にんじん えのきたけ はくさい こまつな みずな ねぎ	
		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		
14	水	トマトオムレツ		さとう あぶら	たまご		トマト たまねぎ	558
		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	
		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	
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		610
		ぶりのてりやき		さとう かたくりこ	ぶり		しょうが	
		にくじゃが		しらたき じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく にほし		たまねぎ にんじん グリンピース	
16	金	なめこじる			とうふ みそ にほし		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 エジフトまめ 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	
19	月	キャベツのスープ			とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	28.4
		ヨーグルト			ヨーグルト			
		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	
20	火	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	635
		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	
		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	
21	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		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			ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	
22	木	ポトフ		じゃがいも	ウインナー		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	
26	月	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 えのきたけ こまつな	27.4
		とうにゅうじる		さつまいも	とうにゅう みそ にほし		にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
		バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		
27	火	しろみざかなのピザソースやき			すけそうだら チーズ		たまねぎ ビーマン	555
		ほうれんそうのソテー		あぶら	ウインナー		にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう	
		ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいず ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
28	水	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう	こめ 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	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	688
		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 パインアップル	
29	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 にほし ぶたにく		にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ	
		きびなごのかりかりあげ		かたくりこ こめこ あぶら	きびなご			
29	木	のざわないため	ふじさんゼリー	あぶら さとう			のざわなづけ にんじん こまつな もやし	25.1
		ごはん	にゅういんりょう	こめ		にゅういんりょう	いちごかじゅう	
		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	とりにく		しょうが にんにく ねぎ	
27	火	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	28.3
		ごもくスープ			とうふ		たけのこ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	
		リングパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		
28	水	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 だいず ぶたにく ぎゅうにゅう たまご		たまねぎ	564
		カラフルソテー		あぶら			ほうれんそう きビーマン 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	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん はくさい えだまめ	
29	木	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もの		こんにゃく さとう	がんもどき にほし		だいこん にんじん さやいんげん	
29	木	わかめのみそしる	デコボン		わかめ あぶらあげ みそ にほし		たまねぎ えのきたけ ねぎ みずな デコボン	26.4
		ピタパン	ぎゅうにゅう	ピタパン		ぎゅうにゅう		
		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 あかビーマン ビーマン	
29	木	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	29.1
		ジュリアンヌスープ			いとかまぼこ		キャベツ にんじん えのきたけ セロリー たまねぎ	