

(A) 令和 5年 8・9月 学校給食予定献立表 (実施回数23回)

今月の食に関する指導のめあて：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (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) 糖や力にきるもの	(あかのなかま) 血や肉にきるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質
29	火	わかめごはん	わかめ	わかめ	しょうが にんにく	512
		とりにくのくわやき	とりにく	とりにく	にんじん キャベツ もやし こまつな	
		やさいのこまいため	こまあぶら こま		たまねぎ えのきたけ ねぎ	
30	水	なすいりキーマカレー	あぶら カレールウ	ぶたにく とりにく だいず こなチーズ	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	675
		だいにんサラダ	ドレッシング		にんじん だいこん ホールコーン さやいんげん	
		ぶどう			シャインマスカット	
31	木	ごはん	こめ			591
		いかのたつたあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	いか	しょうが にんにく	
		ゴーヤチャンプル	あぶら	ぶたにく どうぶ たまご	にがり にんじん たまねぎ キャベツ にら しょうが	
1	金	はるさめスープ	はるさめ	おきあみなると	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	26.6
		アーチパン	パン			
		ハンバーグきのこソースかけ	あぶら パンこ さとう	とりにく だいず ぶたにく たまご	たまねぎ ぶなしめじ	
4	月	プロックリーのソテー	あぶら	ウインナー	にんじん ホールコーン プロックリー カリフラワー	24.4
		いとかまスープ		いとかまほこ	にんじん たまねぎ ほうさい ほうれんそう	
		ごはん	こめ			
4	月	しろうか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	539
		やさいのゆずドレッシングかけ	ドレッシング		にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	
		けんちんじる	じゃがいも こんにゃく あぶら	どうぶ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
5	火	シュガードースト	パン グラニューとう マーガリン			692
		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	
		ミネストローネ	あぶら マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー トマト	
6	水	ヨーグルト		ヨーグルト		25.0
		ゆかりごはん	こめ ねぎ		あかしそ	
		あかうおのしろしょうゆやき	こめ ねぎ	あかうお		
7	木	くわわかめのきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく くわわかめ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	25.2
		なめこじ		どうぶ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ	
		やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく	
8	金	あげえしゅうまい	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	すけとうだら えび ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ	50.9
		ごちくちゅうかスープ		おきあみなると	にんじん ぶなしめじ たけのこ こまつな ねぎ	
		ごはん	こめ			
8	金	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	とりにく ぶたにく たまご みそ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	61.2
		わかめスープ	わかめ		にんじん えのきたけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
		レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう	
11	月	ホットドッグ	パン あぶら	ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ	65.9
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	
		さつままいもいりシチュー	さつままいも 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	たまねぎ にんじん こまつな	
12	火	ごはん	こめ			51.8
		さけのさっぱりやき	ドレッシング さとう こま こまあぶら	さけ	しょうが ねぎ	
		ひじきのにももの	こんにゃく あぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいず にぼし	にんじん さやいんげん	
13	水	あおなのみそしる		みそ にぼし	ほうさい ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	25.5
		そばろパン	パン			
		チーズオムレツ	かたくりこ さとう あぶら	たまご チーズ		
14	木	トマトソースパンネ	マカロニ オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	25.0
		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 プロックリー	
		ごはん	こめ			
14	木	あじのピリからやき	あぶら こまあぶら	あじ	しょうが	54.6
		いろうどりいため	いろう	ハム	ほうさい ほうれんそう にんじん ホールコーン	
		ふのみそしる	ふ さとう	あぶらあげ わかめ みそ にぼし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ りんごかじゅう	
15	金	ステーキパン	パン			24.4
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく おきあみなると	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	
		はるまき	こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	
19	火	ちゅうかいため	あぶら かたくりこ	えび	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	24.0
		ぶたどん	こめ ねぎ しらすたき あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	
		にんじんしりしり	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	
20	水	さつまじ	さつままいも	まぐろみずに たまご	ほうさい だいこん ぶなしめじ ねぎ	28.7
		ごはん	こめ			
		ごどもパン	パン			
21	木	なすのミートグラタン	あぶら さとう	とりにく チーズ	なす たまねぎ にんにく トマト	60.4
		まめとはなやさいのサラダ	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	
		ジュリアンヌスープ		いとかまほこ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ほうれんそう	
21	木	ごはん	こめ			65.9
		さばのあまみそやき	さとう	さば みそ	しょうが	
		にくじゃが	しらすたき じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース	
22	金	すましじる		どうぶ かつおぶし	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	27.3
		きなこあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ		
		いかとプロックリーのいためもの	あぶら	いか	プロックリー にんじん ぶなしめじ ホールコーン にんにく	
25	月	とりにくとフォアのスープ	フォー	とり	にんじん ほうさい ねぎ にら しょうが にんにく	27.1
		オレンジ		とりにく	オレンジ	
		ごはん	こめ			
25	月	ぶたキムチいため	あぶら こまあぶら	ぶたにく	ほうさい ほうさいキムチ にら たまねぎ	52.8
		ナムル	ドレッシング	とりにく	もやし にんじん こまつな	
		もずくスープ		もずく おきあみなると	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	
26	火	ミルクパン	パン			24.8
		しいらのレモンに	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しいら	しょうが レモン	
		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	
27	水	たまごスープ	かたくりこ	たまご かにぶみかまほこ	キャベツ チンゲンサイ ねぎ	30.3
		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	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ だいこん にんじん ホールコーン えだまめ	
28	木	ソーダジュレ	さとう ナタデココ		レモンかじゅう バインアップル	21.2
		ごはん	こめ			
		こくとうパン	パン			
28	木	とりにくのパンこやき	マヨネーズ パンこ	とりにく こなチーズ		57.6
		キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん ぶなしめじ 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	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	
29	金	～じゅうごやきゅうしゅく～				62.8
		ごはん	こめ			
		さんまのかばやき	こむぎこ かたくりこ あぶら こま さとう	さんま	しょうが	
29	金	やさいのドレッシングかけ	ドレッシング		ほうさい にんじん えのきたけ こまつな	19.6
		いものこじ	さといも こんにゃく あぶら さとう	みそ にぼし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかんかじゅう	

(B) 令和 5年 8・9月 学校給食予定献立表 (実施回数23回)

今日の食に関する指導のめあて：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (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 (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)	
29	火	ナン	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	675	
		なすいりきーマカレー	あぶら カレールウ	ふたにく とりにく だいず こなチーズ	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご		
		だいにんサラダ	ドレッシング		にんじん だいこん ホールコーン さやいんげん		
30	水	ぶどう			シャインマスカット	26.5	
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく
		とりにくのくわやき	ごまあぶら ごま	とりにく			にんじん キャベツ もやし こまつな
31	木	やさいのごまいため	じゃがいも	あぶらあげ みそ にぼし		たまねぎ えのきたけ ねぎ	
		じゃがいものみそしる					
		アーパン	パン	ぎゅうにゅう			
1	金	ハンバーグきのこソースかけ	あぶら パンこ さとう	とりにく だいず ふたにく たまご	たまねぎ ふなしめじ	506	
		ブロッコリーのソテー	あぶら	ワインナー	にんじん ホールコーン ブロッコリー カリフラワー		
		いとかまスープ		いとかまほこ	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう		
4	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		591	
		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		
		ゴーヤチャンプル	あぶら	ふたにく とうふ たまご	にがうり にんじん たまねぎ キャベツ にら しょうが		
4	月	はるさめスープ	はるさめ	おきあみなると	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	26.6	
		ホットドッグ	パン あぶら	ワインナー	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが たまねぎ
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー		
5	火	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 ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん こまつな	25.9	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		さげのさっぱりやき	ドレッシング さとう ごま ごまあぶら	さげ			しょうが ねぎ
6	水	ひじきのにも	こんにゃく あぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいず にぼし	にんじん さやいんげん	25.5	
		あおなのみそしる		みそ にぼし			はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ
		そぼろパン	パン	ぎゅうにゅう			
7	木	チーズオムレツ	かたくりこ さとう あぶら	たまご チーズ		618	
		トマトソースパン	マカロニ オリーブオイル	ふたにく			たまねぎ にんじん ビーマン にんにく
		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 ブロッコリー
8	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		546	
		あじのピリからやき	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが
		いろうりいため	ふ	さとう	あぶらあげ わかめ みそ にぼし		はくさい ほうれんそう にんじん ホールコーン
8	金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら	ふたにく おきあみなると	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	597	
		はるまき	こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ふたにく	キャベツ にんじん たまねぎ		
		ちゅうかいため	あぶら かたくりこ	えび	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
11	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		539	
		しろみさ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		
		やさいのゆずドレッシングかけ	ドレッシング		にんじん えのきたけ キャベツ こまつな		
12	火	けんちんじる	じゃがいもこんにゃく あぶら	とうふ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	23.4	
		シュガートースト	パン グラニューとう 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	あぶら マカロニ	ベーコン			たまねぎ えだまめ
13	水	ミネストローネ	あぶら マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー トマト	25.0	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		ゆかりごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			あかしそ
14	木	あかうおのしょうゆやき	こんにゃく あぶら さとう	あかうお		506	
		くわかめのきんぴら		ふたにく くわかめ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん		
		なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ		
15	金	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく	509	
		あげえびしょうまい	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	すけとうだら えび ふたにく だいず	たまねぎ キャベツ		
		ごもくちゅうかスープ		おきあみなると	にんじん ふなしめじ たけのこ こまつな ねぎ		
19	火	ピピンパ	こめ むぎ あぶら さとう こまつな あぶら かたくりこ	とりにく ふたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	612	
		わかめスープ		わかめ			にんにく にんじん もやし ほうれんそう
		レモンゼリー	さとう				にんじん えのきたけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ レモンかじゅう
20	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		604	
		しいらのレモンに	かたくりこ さとう	とりにく チーズ			なす たまねぎ にんにく トマト
		まめとはなやさいのサラダ	ドレッシング	しょういんげんまめ エジプトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	プロックリー カリフラワー ホールコーン		
21	木	ジュリアンヌスープ	いとかまほこ		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ほうれんそう	28.5	
		ぶたどん	こめ むぎ しらすたき あぶら さとう	ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース		
		にんじんしりしり	あぶら	まぐろみずに たまご	たまねぎ にんじん えだまめ		
22	金	さつまじる	さつまいも	とうふ みそ にぼし	はくさい だいこん ふなしめじ ねぎ	28.7	
		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		
		いかとブロッコリーのいためもの	あぶら	いか			ブロッコリー にんじん ふなしめじ ホールコーン にんにく
25	月	とりにくとフォアのスープ	フォー	とりにく	にんじん はくさい ねぎ にら しょうが にんにく オレンジ	27.1	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		さばのあまみそやき	さとう	さば みそ			しょうが
26	火	にくじゃが	しらすたき じゃがいも あぶら さとう	ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース	27.3	
		すましじる		とうふ かつおぶし	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ		
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう			
27	水	しいらのレモンに	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しいら	しょうが レモン	556	
		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
		たまごスープ	かたくりこ	たまご かにふりかまほこ	キャベツ チンゲンサイ ねぎ		
28	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		528	
		ぶたキムチいため	あぶら ごまあぶら	ふたにく			はくさい はくさいキムチ にら たまねぎ
		ナムル	ドレッシング	とりにく			もやし にんじん こまつな
29	金	もずくスープ		もずく おきあみなると	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	24.8	
		こくとうパン	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	とりにく こなチーズ			キャベツ にんじん ふなしめじ ほうれんそう
29	金	キャベツのソテー	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	33.5	
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	とりにく だいず ふたにく			
		ハヤシライス	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	ふたにく こなチーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん ふなしめじ しょうが にんにく トマト
29	金	ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ だいこん にんじん ホールコーン えだまめ	682	
		ソーダジュレ	さとう ナタデココ				レモンかじゅう パインアップル
		~じゅうごやきゅうしゅく~					
29	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		628	
		さんまのかばやき	こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう	さんま	しょうが		
		やさしいドレッシングかけ	ドレッシング		はくさい にんじん えのきたけ こまつな		
29	金	いものこじる	さといもこんにゃく あぶら さとう	みそ にぼし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかんかじゅう	19.6	

◎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。