



令和6年5月 学校給食予定献立表

(実施回数 21回)

甲府市教育委員会

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 熱や力になるもの | 肉や血になるもの (牛乳はここに含まれます) | 体の調子を整えるもの | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|--|----|---|---|--|--------|-------|
| | | | | | | | (kcal) | (g) |
| 1 | 水 | ご飯 もずくスープ 鶏のねぎ塩焼き ポテトサラダ | ○ | 米 ごま油 じゃがいも、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ | もずく、かまぼこ 鶏肉 ロースハム | えのきたけ、チンゲン菜、にんじん ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、きゅうり、とうもろこし | 812 | 31.7 |
| 2 | 木 | 《こどもの日給食》 ハンバーグ パンプキンスープ カラフルソテー 柏餅 | ○ | リンゴパン、パン粉、砂糖、植物油 植物油 植物油 あずき、米粉、砂糖、片栗粉、植物油 | 鶏肉、大豆たんぱく 牛乳、生クリーム ベーコン | 玉ねぎ、トマト、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン | 899 | 28.0 |
| 7 | 火 | ハヤシライス かにかまサラダ スウィーティーゼリー | ○ | 米、バター 青じそドレッシング グラニュー糖 | 豚肉、生クリーム わかめ、かにかまぼこ | にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく もやし、カリフラワー、アスパラガス スウィーティー果汁 | 830 | 30.9 |
| 8 | 水 | 豆腐の味噌汁 回鍋肉 春巻 | ○ | 米 植物油、砂糖、片栗粉 植物油、砂糖、片栗粉、小麦粉、米粉、春雨、粉あめ | 豆腐、わかめ、みそ 豚肉 豚肉 | ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが | 811 | 28.9 |
| 9 | 木 | 黒糖パン ホワイトシチュー チキンのレモンペッパー焼き 花野菜サラダ | ○ | 黒糖パン じゃがいも、植物油 レモンペッパー焼きオイル 和風ゆずドレッシング | 豚肉、牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ、にんじん、枝豆 ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、とうもろこし | 883 | 42.3 |
| 10 | 金 | たけのご飯 わかめのすまし汁 ブリかつ 筑前煮 | ○ | 米、植物油、砂糖 パン粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、植物油、砂糖 | 鶏肉、油揚げ かにかまぼこ、わかめ ぶり(日本) 鶏肉、さつま揚げ | たけのこ えのきたけ、ねぎ しょうが、にんじん、さやいんげん、たけのこ | 796 | 34.5 |
| 13 | 月 | マーボー豆腐丼 チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト | ○ | 米、植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラー油 砂糖 | 豆腐、豚肉、みそ かまぼこ 乳・乳製品 | しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 白菜、チンゲン菜、にんじん | 811 | 31.5 |
| 14 | 火 | ご飯 太平燕 鶏肉のカレー味噌焼 マカロニサラダ | ○ | 米 春雨、植物油 マカロニ、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ | さつま揚げ、なると 鶏肉、カレー味噌 ツナフレーク | キャベツ、もやし きゅうり、にんじん、とうもろこし | 796 | 37.9 |
| 15 | 水 | ご飯 なめこの味噌汁 さばの塩焼き たけのごと豚肉の甘辛煮 パインアップル | ○ | 米 しらたき、砂糖、植物油 砂糖 | 豆腐、みそ さば(ノルウェー) 豚肉、油揚げ | なめこ、ねぎ たけのこ、にんじん、さやいんげん パインアップル | 812 | 39.2 |
| 16 | 木 | そぼろパン オニオンスープ オムレツ ナポリタン | ○ | そぼろパン 砂糖、片栗粉、大豆油 スパゲッティ、植物油、砂糖 | 卵 ウインナー | 玉ねぎ、白菜、にんじん、セロリ 玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン | 934 | 27.8 |
| 17 | 金 | ご飯 小松菜の味噌汁 鶏のから揚げ ピーマン炒め | ○ | 米 片栗粉、植物油 ピーマン、植物油、砂糖、ごま油 | 油揚げ、みそ 鶏肉 ロースハム | 小松菜、玉ねぎ しょうが、にんにく ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、にら | 855 | 33.5 |
| 20 | 月 | チキンカレー コーンスロースサラダ 日向夏ゼリー | ○ | 米、じゃがいも、植物油 コーンスロースドレッシング 砂糖、片栗粉 | 鶏肉 | しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし ひゅうがなつ果汁 | 847 | 33.7 |
| 21 | 火 | ご飯 白菜の味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 ニラまんじゅう | ○ | 米 植物油、砂糖 植物油、砂糖、小麦粉、こんにゃく粉、ごめ油 | わかめ、みそ 厚揚げ、豚肉、みそ 豚肉、大豆 | 白菜、えのきたけ キャベツ、にんじん、にんにく キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが | 810 | 33.2 |
| 22 | 水 | ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉のレモンソースかけ 和風サラダ | ○ | 米 じゃがいも 片栗粉、植物油、砂糖 ごまクリームドレッシング | 油揚げ、みそ 鶏肉 かにかまぼこ | ほうれん草 しょうが、レモン果汁 キャベツ、大根、きゅうり、とうもろこし | 843 | 36.7 |
| 23 | 木 | はちみつパン ペイザンヌスープ ミニトグラタン キャベツのソテー | ○ | はちみつパン バター マカロニ、植物油、砂糖 植物油 | 豚肉、大豆、ミックスチーズ ウインナー | ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ キャベツ、さやいんげん、にんじん、とうもろこし、ぶなしめじ | 820 | 33.5 |
| 24 | 金 | ご飯 豆腐の味噌汁 揚げ魚の香味ソース ひじきのそぼろ炒め煮 フルーツ杏仁 | ○ | 米 片栗粉、植物油、砂糖、ごま油 植物油、砂糖、片栗粉 水あめ、片栗粉 | 豆腐、みそ モウカ(宮城) 豚肉、ひじき 豆乳 | えのきたけ、玉ねぎ ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん ももピューレ、あんず果汁 | 844 | 34.7 |
| 27 | 月 | ご飯 大根の味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ | ○ | 米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油 | みそ 豚肉 ちくわ、アオサ | 大根、玉ねぎ、ぶなしめじ にんじん、白菜、ねぎ | 845 | 32.5 |
| 28 | 火 | ご飯 沢煮椀 鶏のごま照り焼き 切り干し大根のナムル 焼きドーナツ | ○ | 米 ごま、砂糖、植物油 ナムルドレッシング 小麦粉、砂糖、片栗粉、植物油、水あめ | 豚肉 鶏肉 ツナフレーク 卵、豆乳 | 小松菜、ごぼう、にんじん、えのきたけ 切り干し大根、もやし、ほうれん草、にんじん | 830 | 39.2 |
| 29 | 水 | ご飯 ふりかけ(瀬戸風味) キャベツの味噌汁 シルバーのみりん醤油焼き 肉じゃが | ○ | 米 ごま、砂糖、片栗粉、水あめ 砂糖 しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖 | 鰯削り節、卵、鰹削り節、のり 油揚げ、みそ シルバー(ニュージーランド)、イワシ煮干し 豚肉 | キャベツ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース | 798 | 37.4 |
| 30 | 木 | ミルクパン チキンスープ 野菜コロッケ カスレ | ○ | ミルクパン じゃがいも、植物油、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉 じゃがいも、植物油 | 鶏肉 豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ | キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、さやいんげん にんにく、トマト、玉ねぎ | 829 | 29.5 |
| 31 | 金 | 肉丼 わかめスープ ミルクプリン | ○ | 米、しらたき、砂糖、片栗粉 砂糖、植物油 | 豚肉 わかめ、豆腐 乳・乳製品 | 玉ねぎ、にんじん、しょうが もやし、ねぎ、たけのこ | 833 | 34.5 |

◎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。

◎甲府市の学校給食に関する情報が載っています。

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kyoiku/kyoiku/kyushoku/index.html>

《学校給食使用食材の予定産地》

米・・・ブレンド米(山梨県産あさひのゆめ60%、青森県産まっしぐら40%)

鶏肉・・・新潟県、北海道

豚肉・・・山梨県、群馬県

魚介類・・・主な魚介類について、献立表に記載

青果類・・・甲府市ホームページに掲載