

(A) 令和 6年 5月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今日の食に関する指導のめあて：規則正しい食生活の大切さを知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名と量の欄			エネルギー
			(おいろのなかま) 糖や力にちるもの	(あかのなかま) 血や肉にちるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)
1	水	フオカッチャ とりにくのバジルやき ほうれんそうのソテー カレーポトフ ～こどものひきょうしゅく～	パン ドレッシング あぶら じゃがいも カレールフ	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう バジル にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	589 32.2
2	木	たけのこごはん ししよものかりかりあげ やさいのそばろに すましじる	こめ あぶら さとう じゃがいも げんまいに かたくりこ あぶら さとう	あぶらあげ とりにく かつおぶし ししよ ふたにく	ぎゅうにゅう たけのこ にんじん しょうが キャベツ にんじん こまつな えのきだけ ねぎ みずな	595 22.3
7	火	ピタパン しろみさかなフライ キャベツとウインナーのソテー たまごスープ	ピタパン こむぎこ パンこ あぶら あぶら かたくりこ	しいら ウインナー かにふみかまほこ たまご	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ もやし ビーマン ふなしめじ ほうれんそう ねぎ	620 32.6
8	水	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツあえ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ ドレッシング さとう ナタデココ	ふたにく こなチーズ なまクリーム ひじき	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 だいこん キャベツ にんじん えだまめ ホールコーン みかんがじゅう パインアップル	705 20.2
9	木	こくとうパン しょうゆラーメン はるまき ちゅうかいだめ	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら あぶら かたくりこ	ふたにく なんと わかめ ふたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ほくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	603 23.3
10	金	ごはん とりにくのてりやき ごもくまめ じゃがいものみそじる	こめ さとう かたくりこ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	とりにく さつまあげ ちゅうやどうふ だいず にほし みそ にほし	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうれんそう	612 29.3
13	月	ホットドッグ アスパラガスのサラダ コーンチャウダー	パン あぶら ドレッシング じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう にんにく しょうが たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ きビーマン たまねぎ にんじん ホールコーン プロックリー	580 24.3
14	火	たまごりチャーハン いかのからあげ もずくスープ	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	ふたにく たまご いか もずく どうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく しょうが にんにく えのきだけ こまつな ねぎ	601 27.6
15	水	シナモントースト リヨネースポテト いとかまスープ ヨーグルト	パン グラニューとう マーガリン じゃがいも あぶら	ベーコン いとかまほこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまねぎ えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	654 23.2
16	木	ごはん さばのしおこうじやき くわがめのきんぴら あおなのみそじる	こめ こんにゃく あぶら さとう	さば ふたにく くわがめ にほし みそ にほし	ぎゅうにゅう しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	594 24.1
17	金	やさそば あげしゅうまい ちゅうかスープ やきドーナツ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ふたにく ふたにく だいず	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ ふなしめじ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	621 22.0
20	月	ごはん あじのこしきあげ きりほしだいこんのもの なめこじる	こめ かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう あぶら さとう	あじ とりにく どうふ わかめ みそ にほし	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん えだまめ ホールコーン きりほしだいこん にんじん さやいんげん なめこ ねぎ	647 25.7
21	火	ごはん マカロニグラタン ピーンスサラダ シュリアンヌスープ	パン マカロニ あぶら ホワイトルウ ドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ しらいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ いとかまほこ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ふなしめじ グリンピース プロックリー カリフラワー ホールコーン たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	631 28.7
22	水	ピピンパ わかめスープ レモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう こめ こまあぶら かたくりこ さとう	ふたにく とりにく たまご みそ わかめ なんと どうふ	ぎゅうにゅう にんにく にんじん もやし ほうれんそう えのきだけ ねぎ レモンがじゅう	621 25.1
23	木	ステッキパン さんさいうどん ちくわのいそべあげ やさいのこまいため	パン うどん こむぎこ かたくりこ あぶら こまあぶら こま	とりにく あぶらあげ にほし ちくわ あおのり	ぎゅうにゅう にんじん だいに わらひ たけのこ えのきだけ ふなしめじ なめこ ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	541 25.6
24	金	なめし とりにくのねぎしおやき にくじゃが だいこんのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら しらたき じゃがいも あぶら さとう	かつおぶし とりにく ふたにく にほし あぶらあげ みそ にほし	ぎゅうにゅう ひろしまな きょうな だいこんば ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいにん えのきだけ ほうれんそう ねぎ	563 32.6
27	月	そろばん しろみさかなのピザソースやき アスパラガスのソテー ラビオリスープ	パン ふたにく こむぎこ パンこ	すけそうだら チーズ ふたにく とりにく だいず ふたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ ビーマン アスパラガス もやし ホールコーン ふなしめじ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	554 33.1
28	火	ごはん ホイコーロー ナムル はるさめスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング はるさめ	ふたにく みそ とりにく なんと	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	572 27.0
29	水	ミルクパン クリスピーチキン はなやさいのソテー ミネストローネ	パン こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら あぶら	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんにく にんじん ホールコーン プロックリー カリフラワー たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト オレンジ	650 33.1
30	木	ごはん あつあげとふたにくのみそに やさいのドレッシングかけ ふのすましじる	こめ さとう あぶら こんにゃく ドレッシング ふ	あつあげ みそ かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん もやし さやいんげん ホールコーン にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	550 22.3
31	金	きなこあげパン ピーンいため にくだんこスープ ぶどうゼリー	パン あぶら グラニューとう ピーン あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	きなこ ふたにく とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ふなしめじ キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ ほくさい いら ねぎ ぶどうがじゅう	554 21.4

◎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が載っています。

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

毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 6年 5月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて：規則正しい食生活の大切さを知ろう (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)		
			(さいのうのせかき) 歯や力にさるもの	(あかのせかき) 血や肉にさるもの	(みどりのせかき) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)		
1	水	～こどものひきゅうしょく～						
		たけのこごはん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん	595
		ししゃものかりかりあげ やさいのそばろに		じゃがいも げんまいに かたくりこ あぶら さとう	ししゃも ぶたにく		しょうが キャベツ にんじん こまつな	22.3
2	木	すましじる	かしわもち					
		ピタパン	ぎゅうにゅう	ピタパン	とうふ わかめ かつおぶし	あずき	えのきだけ ねぎ みずな	
		しろみぎかなフライ		こむぎこ パンこ あぶら	しいら	ぎゅうにゅう		620
7	火	キャベツとウインナーのソテー		あぶら	ウインナー		にんじん キャベツ もやし ビーマン	
		たまごスープ		かたくりこ	かにふうみかまほこ たまご		ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ	32.6
		ハヤシライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	705
8	水	ひじきサラダ		ドレッシング	ひじき		だいこん キャベツ にんじん えだまめ ホールコーン	
		フルーツあえ		さとう ナタデココ			みかんかじゅう パインアップル	20.2
		こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		603
9	木	しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なると わかめ		たまねぎ にんじん もやし 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	23.3
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	ハム		ほくさい にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		612
		とりにくのてりやき		さとう かたくりこ	とりにく		しょうが にんにく	
		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 だいず にほし		ごぼう にんじん さやいんげん	29.3
13	月	じゃがいものみそじる		じゃがいも	みそ にほし		たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうれんそう	
		ホットドッグ	ぎゅうにゅう	パン あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ	
		アスパラガスのサラダ		ドレッシング			アスパラガス にんじん キャベツ きピーマン	580
14	火	コーンチャウダー		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		たまねぎ にんじん ホールコーン プロックリー	24.3
		たまごいりチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく	601
		いかのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	いか		しょうが にんにく	27.6
15	水	もずくスープ			もずく とうふ		えのきだけ こまつな ねぎ	
		シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン		ぎゅうにゅう		654
		リヨネースポテト		じゃがいも あぶら	ベーコン		たまねぎ えだまめ	
16	木	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 ほうれんそう	23.2
		ヨーグルト			ヨーグルト			
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		594
17	金	さばのしおこうじやき		こんにゃく あぶら さとう	さば		しょうが	
		あおなのみそじる			ぶたにく くきわかめ にほし		ごぼう にんじん さやいんげん	24.1
		やきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく	621
20	月	あげしゅうまい		かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ	
		ちゅうかスープ					にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	22.0
		やきドーナツ	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら	たまご			
21	火	フォカッチャ		パン		ぎゅうにゅう		589
		とりにくのパサルやき		ドレッシング	とりにく		パサル	
		ほうれんそうのソテー		あぶら	ベーコン		にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう	32.2
22	水	カレーポトフ		じゃがいも カレールウ	ウインナー		たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	
		そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		554
		しろみぎ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	
23	木	アスパラガスのソテー		あぶら	ぶたにく		アスパラガス もやし ホールコーン ぶなしめじ にんじん	33.1
		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 こまつな	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		572
24	金	ホイコーロー		あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ しょうが にんにく	
		ナムル		ドレッシング	とりにく		もやし にんじん ほうれんそう	27.0
		はるさめスープ		はるさめ	なると		たまねぎ えのきだけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	
27	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		650
		クリスピーチキン		こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら	とりにく		にんにく	
		はなやさいのソテー		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	33.1
28	火	ミネストローネ	オレンジ	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン		たまねぎ にんじん セロリ えだまめ トマト オレンジ	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		550
		あつあけとぶたにくのみそに		さとう あぶら こんにゃく	あつあけ みそ かつおぶし ぶたにく		にんにく たまねぎ だけのこ	
29	水	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 もやし さやいんげん ホールコーン	22.3
		ふのすましじる		ふ	かつおぶし		にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	
		きなこあげパン	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		554
30	木	ピーフンいため		ピーフン あぶら ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ビーマン	
		にくだんごスープ		かたくりこ	ぶたにく		にんじん たまねぎ ほくさい いら ねぎ	21.4
		ぶどうゼリー		さとう	ぶどうかじゅう			
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		647
		あじのごしきあげ		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	あじ		しょうが にんにく にんじん えだまめ ホールコーン	
		きりぼしだいこんのもの		あぶら さとう	とりにく		きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	25.7
29	水	なめこじる			とうふ わかめ みそ にほし		なめこ ねぎ	
		ごどもパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		631
		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	
29	水	ピーンズサラダ		ドレッシング	しろういんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ		プロックリー カリフラワー ホールコーン	28.7
		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 キャベツ	
		ピピンパ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	621
30	木	わかめスープ			わかめ なると とうふ		えのきだけ ねぎ	
		レモンゼリー		さとう			レモンかじゅう	25.1
		ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		541
31	金	さんさいうどん		うどん	とりにく あぶらあげ にほし		にんじん だいこん わらび だけのこ えのきだけ ぶなしめじ なめこ ねぎ	
		ちくわのいそべあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおのり		キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	25.6
		やさいのごまいため		ごまあぶら ごま			ひろしまな きょうな だいこんば	
31	金	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	ねぎ しょうが にんにく	563
		とりにくのねぎしおやき		あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん グリンピース	
		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		だいこん えのきだけ ほうれんそう ねぎ	32.6
31	金	だいこんのみそじる			あぶらあげ みそ にほし			

◎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が載っています。

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

毎月19日は食育の日です。