

(A) 令和 6年 6月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今日の食に関する指導のめあて: しょうぶな歯や骨を作る食生活を考えよう (甲府市小学校)

Table with columns for Date (日), Day of Week (曜日), Dish Name (献立), Ingredients (食材), and Energy/Protein (エネルギー/たんぱく質). The table lists 20 days of school lunches with detailed ingredient lists and nutritional values.

◎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。

毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 6年 6月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のめあて: しょうぶな歯や骨を作る食生活を考えよう (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		
			(味の谷かき) 脂や力に替るもの	(あかの谷かき) 血や肉に替るもの	(おどりの谷かき) 体の調子を整えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)		
3	月	アーチパン	パン		ぎゅうにゅう	662		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	こめこ かたくりこ さとう	ふたにく とりにく	たまねぎ			
		イタリアンサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ きピーマン カリフラワー さやいんげん			
		コーンポタージュ	あぶら ホワイトルウ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ホールコーン パセリ			
4	火	～かみかみせうしゅく～						
		きびごはん	ぎゅうにゅう	こめ もちきび		ぎゅうにゅう	569	
		いかのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	いか みそ		たまねぎ		
		こんにゃくとごぼうのきんぴら	こんにゃく ごまあぶら さとう こま	さつまあげ かつおぶし		ごぼう にんじん ピーマン		
5	水	すましじる		とうふ かつおぶし		にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ		25.2
		ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ふたにく とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	
		ちゅうかスープ			なると		たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	
		プリンタルト	こむぎこ マーガリン さとう	たまご スキムミルク			23.2	
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	593	
		とりにくのうめジャムやき	さとう かたくりこ	とりにく		しょうが うめ		
		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		
		みそけんちんじる	オレンジゼリー	じゃがいも あぶら さとう	とうふ みそ にぼし			ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジかじゅう
7	金	コロッケパッカー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	553	
		ふたにくとキャベツのソテー	あぶら	ふたにく		ぶなしめじ キャベツ もやし こまつな		
		ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ		たまねぎ にんじん セロリー トマト		
								21.6
10	月	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	537	
		さけのしおこじやき			さけ			しょうが
		やさいのそぼろに	さとう	ふたにく				しょうが キャベツ にんじん こまつな
		じゃがいものみそじる	じゃがいも	みそ にぼし				たまねぎ えのきたけ みずな ねぎ
11	火	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	566	
		わかめうどん		うどん	ふたにく あぶらあげ わかめ にぼし			にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ
		ポップビーンズ	かたくりこ あぶら	だいず ひよこまめ				えだまめ
		のざわないため	さつまいもチップス	ごまあぶら こま さつまいも あぶら さとう				のざわな こまつな もやし にんじん
12	水	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	ふたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	663	
		だいこんサラダ		ドレッシング				たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご
		とうもろこし						だいこん にんじん キャベツ さやいんげん
								とうもろこし
13	木	バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	560	
		とりにくのレモンふうみやき	さとう あぶら	とりにく		レモン パセリ		
		ツナとやさいのソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ				ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし きピーマン
		マゼドアンスープ	あおりんごゼリー	じゃがいも さとう	ベーコン			にんじん たまねぎ セロリー かぶ りんご
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	597	
		いわしフライごまみそソースかけ	パンこ こむぎこ あぶら さとう こま	いわし みそ				
		やさいのおかか			かつおぶし			キャベツ にんじん こまつな はくさい
		とうがんのみそじる			あぶらあげ みそ にぼし			にんじん ぶなしめじ とうがん ねぎ
17	月	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	632	
		パンキングラタン	マカロニ あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ えだまめ かぼちゃ		
		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 にんじん きピーマン
		とりにくとやさいのスープ		とりにく				たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	625	
		とりにくのチリソースかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく		ねぎ にんにく しょうが		
		やさいのチャプチェ	はるさめ あぶら	ふたにく				にんじん たまねぎ こまつな
		チンゲンサイのスープ						ホールコーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ
19	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	582	
		さわらのパンこやき	パンこ マヨネーズ	さわら チーズ				
		ほうれんそうのソテー	あぶら	とりにく				ほうれんそう もやし にんじん ぶなしめじ
		ポトフ	メロンゼリー	じゃがいも さとう	ウインナー			たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん メロンかじゅう
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	564	
		ふたにくのあまからいため	あぶら さとう こま ごまあぶら	ふたにく		にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン		
		かいそうサラダ	ドレッシング	くきわかめ				だいこん にんじん キャベツ ホールコーン
		とうふのみそじる		とうふ みそ にぼし				たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ
21	金	きなココアあげパン	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	599	
		じゃがいもとウインナーのカレーいため	じゃがいも あぶら	ウインナー				たまねぎ にんじん えだまめ
		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				たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー
		れいとうみかん						みかん
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	700	
		さばのたつたあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	さば		しょうが		
		ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやどうふ にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん		
		あおなのみそじる		みそ にぼし				にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ
25	火	セサミトースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう こま		ぎゅうにゅう	678	
		ラタトゥイユ	かたくりこ あぶら	ふたにく とりにく		たまねぎ スキム二 なす きピーマン にんにく トマト		
		たまごとレタスのスープ	かたくりこ	たまご ベーコン				たまねぎ にんじん ホールコーン レタス
		ヨーグルト			ヨーグルト			
26	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	627	
		あげじゃがいものそぼろあえ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ふたにく とりにく		たまねぎ グリンピース しょうが		
		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 えのきたけ こまつな
		だいこんのみそじる		あぶらあげ わかめ みそ にぼし				だいこん にんじん ねぎ
27	木	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	595	
		しろみざかなのカラフルやき	ドレッシング	しいら				たまねぎ あかピーマン パセリ
		かぼちゃとまめのサラダ	じゃがいも ドレッシング	しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ				かぼちゃ ホールコーン えだまめ
		ジュリアンヌスープ	オレンジ		いとこまほこ			キャベツ にんじん セロリー たまねぎ オレンジ
28	金	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	557	
		いかとブロッコリーのいためもの	あぶら	いか				たまねぎ はくさい はくさいキムチ いら
		もずくスープ		とうふ なると もずく				ブロッコリー にんじん ぶなしめじ ホールコーン にんにく
								にんじん チンゲンサイ ねぎ

◎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。