

7月



令和6年7月 学校給食予定献立表

(実施回数 13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	月	ご飯	○	米	わかめ、みそ	なめこ、ねぎ	809	32.2		
		なめこの味噌汁		植物油、砂糖、片栗粉					豚肉	たけのこ、もやし、青ピーマン、しょうが、にんにく
		青椒肉絲		片栗粉、砂糖、小麦粉、植物油					豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが
		揚げぎょうざ		砂糖					いわし	
2	火	ビビンバ	○	米、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん	812	33.8		
		もずくスープ		砂糖、片栗粉					もずく、かまぼこ	ねぎ、にんじん
		ヨーグルト							乳製品、ゼラチン	ストロベリー
3	水	ご飯	○	米	豆腐	大根、にんじん、ねぎ、ごぼう	869	36.5		
		けんちん汁		片栗粉、植物油、砂糖、ごま油					あじ	ねぎ、しょうが、にんにく
		あじの香味ソース		しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖					豚肉	玉ねぎ、にんじん、枝豆
		肉じゃが								
4	木	そばろパン	○	そばろパン	ベーコン	玉ねぎ、白菜、にんじん	923	28.9		
		オニオンスープ		植物油、砂糖、片栗粉					卵、ゼラチン	玉ねぎ、しょうが、にんにく
		トマトオムレツ		中華種、植物油、ごま油					豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン
		塩焼きそば								
5	金	《七夕の日給食》	○	米	かにかまぼこ	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん	791	25.8		
		ご飯		ごま油					鶏肉、大豆たんぱく	
		チンゲン菜のスープ		植物油、パン粉、片栗粉、小麦粉					ロースハム	きゅうり、にんじん、とうもろこし
		チキンカツ		春雨、ナムルドレッシング						レモン果汁
		春雨サラダ		グラニュー糖、粉あめ、こんにやく粉、ナタデココ						
		七夕ゼリー								
8	月	マーボー豆腐丼	○	米、植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラー油	豆腐、豚肉、みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆	863	30.8		
		白菜スープ							ベーコン	白菜、玉ねぎ、にんじん、セロリ
		ミルクプリン		砂糖、加糖練乳					牛乳	
9	火	ご飯	○	米	のり	小松菜、玉ねぎ	812	32.1		
		ふりかけ(海苔香味)		ごま、砂糖					油揚げ、みそ	しょうが
		小松菜の味噌汁		片栗粉、植物油					さば	切り干し大根、にんじん、さやいんげん
		さばの竜田揚げ		こんにやく、植物油、砂糖					さつま揚げ	
10	水	ご飯	○	米	わかめ、油揚げ、みそ	キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン	799	32.8		
		わかめの味噌汁		じゃがいも					鶏肉	
		チキンのレモンペッパー焼き		レモンペッパー焼きオイル					ベーコン	
		カラフルソテー		植物油						
11	木	《フランス給食》	○	バターロールパン	ウインナー	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	980	30.4		
		バターロールパン		じゃがいも					牛肉、大豆たんぱく、卵白	玉ねぎ
		ポトフ		じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、植物油、片栗粉					ツナフレーク	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし
		コロッケ		植物油、小麦粉、加糖練乳、砂糖、チョコレート					卵、乳製品、ゼラチン	
		キャラットラベ								
		エクレア								
12	金	ご飯	○	米	わかめ、豆腐、油揚げ、みそ	ねぎ	817	35.7		
		豆腐の味噌汁		片栗粉、植物油、砂糖、タルタルソース					鶏肉	小松菜、もやし、ぶなしめじ、にんじん
		チキン南蛮		かつお節ドレッシング					かつお節	
		青菜のおかか和え								
16	火	ご飯	○	米	豚肉、みそ、豆乳	もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、にんにく	853	32.2		
		担々スープ		ごま					たら	にんにく
		白身魚のスイートチリソース		片栗粉、植物油、スイートチリソース					ツナフレーク	にんじん、きゅうり
17	水	スパイシー夏野菜カレー	○	米、じゃがいも、植物油	豚肉	なす、玉ねぎ、しょうが、にんにく、枝豆、とうもろこし	879	31.5		
		わかめサラダ		青じそドレッシング					わかめ、かにかまぼこ	大根、さやいんげん、きゅうり、にんじん
18	木	パインアップル	○	砂糖	ベーコン	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト	954	34.3		
		チョコクルクルパン		チョコクルクルパン					鶏肉、牛乳、ミックスチーズ	マッシュルーム、玉ねぎ
		ミネストローネ		じゃがいも、砂糖						
		マカロニグラタン		マカロニ、植物油					ツナフレーク	キャベツ、アスパラガス、にんじん、とうもろこし
18	木	キャベツのソテー	○	植物油						

◎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(献立表や使用食材の産地など)が載っています。

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