

(A) 令和 6年 7月 学校給食予定献立表 (実施回数13回)

今月の食に関する指導のめあて：暑さに負けない食生活を知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い	食 品 名 と そ の 備 考				エネルギー	
			(さいのなかま) 熱や力に変わるもの	(あかのなかま) 血や肉に変わるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(たんぱく質)		
1	月	～ふじさんおやまびらきさきゅうしゅく～						
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		599	
		ぶたにくのしょうがいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ			
		ひじきとじゃがいものにも こまつなのみそしる	じゃがいも あぶら さとう	ひじき さつまあげ にぼし あぶらあげ みそ にぼし	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ		29.0	
2	火	スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく トマト	640
		やさいスープ		ウィンナー			キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう	
		パンケーキ	こむぎこ さとう あぶら					26.6
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			586
		とりにくのしおからあげ	あぶら かたくりこ こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく			
		ゴーヤチャンプル	あぶら	ぶたにく とうふ たまご	にがうり たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうが			31.5
		わかめスープ		わかめ なた	えのきだけ にんじん チンゲンサイ ねぎ			
4	木	フォカッチャ	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			547
		しいらのパジルやき		ドレッシング	しいら		パジル	
		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 あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	31.0
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん			
5	金	～たなばたさきゅうしゅく～						
		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	あかしそ		593
		ほしがたハンバーグおろしソースかけ	さとう かたくりこ ドレッシング	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ だいこん			
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	ぶたにく こんぶ	にんじん キャベツ もやし ビーマン			23.3
8	月	そうめんじる	たなばたゼリー	そうめん さとう	かまぼこ かつおぶし		にんじん えのきだけ みずな レモン・さとう・みかんがけ	
		レモントースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう	ぎゅうにゅう		レモンかじゅう	
		ラタトゥイユ		かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく		たまねぎ スッキーニ なす きピーマン にんにく トマト	653
		コンソメスープ		じゃがいも	とりにく		キャベツ にんじん たまねぎ	24.7
9	火	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			563
		いかのサラサあげ		かたくりこ あぶら	いか			
		ごもくきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	さつまあげ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん			24.7
10	水	とうがんのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	にんじん えのきだけ とうがん ねぎ			
		そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			614
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき		マヨネーズ	すけそうだら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ	
		グリーンサラダ		ドレッシング			にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	30.5
11	木	ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいす ぶたにく		たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	
		マーボーどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	628
		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	
		ちゅうかスープ		はるさめ	なた		たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	26.9
12	金							
		こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			543
		とりにくのサルサソースかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	トマト たまねぎ ビーマン にんにく			
		こまつなのソテー	あぶら	ウィンナー	にんじん ふなしめじ もやし こまつな			28.2
16	火	いとかまスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい			
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			670
		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			28.1
17	水	かきたまじる		かたくりこ	たまご かつおぶし		にんじん えのきだけ ほうれんそう ねぎ	
		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	575
		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 だいす		たまねぎ	
		もずくスープ			とうふ もずく		にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	21.9
18	木	れいとうみかん					みかん	
		なつやさいカレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく こなチーズ スkimミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なす スッキーニ かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト りんご	707
		ひじきサラダ		ドレッシング	ひじき		キャベツ にんじん だいこん ホールコーン えだまめ	
		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			20.0

◎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。

毎月19日は食育の日です。

◎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>

(B) 令和 6年 7月 学校給食予定献立表 (実施回数13回)

こんげつ しゅく かん しどう しょうかい しょうかい しょうかい しょうかい
 今月の食に関する指導のめあて：暑さには負けない食生活を知ろう（甲府市小学校）

日	曜日	こ ん だ て め い	食 品 名 と そ の 備 考						エネルギー
			(きいろのなかま) 糖や力になるもの		(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		(kcal)
									たんぱく質 (g)
1	月	スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく トマト	640	
		やさいスープ			ウインナー		キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう		
		パンケーキ		こむぎこ さとう あぶら				26.6	
2	火	～ふじさんおやまびらきしょうしゅく～							
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		599	
		ぶたにくのしょうがいだめ		さとう あぶら	ぶたにく みそ		しょうが にんにく たまねぎ		
		ひじきとじゃがいものにも		じゃがいも あぶら さとう	ひじき さつまあげ にぼし		にんじん さやいんげん	29.0	
		こまつなのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし		たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ		
3	水	フォカッチャ	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		547	
		しいらのパジルやき		ドレッシング	しいら		パジル		
		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 あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	31.0	
		ポトフ		じゃがいも	とりにく		たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん		
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		586	
		とりにくのしおからあげ		あぶら かたくりこ こむぎこ	とりにく		しょうが にんにく		
		ゴーヤチャンプル		あぶら	ぶたにく とうふ たまご		にがうり たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうが	31.5	
		わかめスープ			わかめ なた		えのきだけ にんじん チンゲンサイ ねぎ		
5	金	～たなはたせりーしょうしゅく～							
		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		ぎゅうにゅう	あかしそ	593	
		ほしがたハンバーグおろしソースかけ		さとう かたくりこ ドレッシング	とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ だいこん		
		キャベツのしおこんぶいため		あぶら	ぶたにく こんぶ		にんじん キャベツ もやし ビーマン	23.3	
		そうめんじる	たなはたせりー	そうめん さとう	かまぼこ かつおぶし		にんじん えのきだけ みすな	レモン・豆とう・あまのじゅう	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		563	
		いかのサラサあげ		かたくりこ あぶら	いか				
		ごもくきんびら		こんにやく あぶら さとう	さつまあげ にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	24.7	
		とうがんのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし		にんじん えのきだけ とうがん ねぎ		
9	火	レモントースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう		ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	653	
		ラタトゥイユ		かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく		たまねぎ スッキーニ なす きピーマン にんにく トマト		
		コンソメスープ		じゃがいも	とりにく		キャベツ にんじん たまねぎ	24.7	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
10	水	マーボーどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	628	
		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		
		ちゅうかスープ		はるさめ	なた		たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	26.9	
11	木	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		614	
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき		マヨネーズ	すけそうだら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ		
		グリーンサラダ		ドレッシング			にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	30.5	
		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 はくさい ほうれんそう		
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		670	
		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	28.1	
		かきたまじる		かたくりこ	たまご かつおぶし		にんじん えのきだけ ほうれんそう ねぎ		
16	火	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		543	
		とりにくのサルサソースかけ		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく		トマト たまねぎ ビーマン にんにく		
		こまつなのソテー		あぶら	ウインナー		にんじん ふなしめじ もやし こまつな	28.2	
		いとかまスープ			いとかまぼこ		たまねぎ にんじん はくさい		
17	水	なつやさいカレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく こなチーズ スkimミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なす スッキーニ かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト りんご	707	
		ひじきサラダ		ドレッシング	ひじき		キャベツ にんじん だいこん ホールコーン えだまめ		
		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	20.0	
18	木	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	575	
		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		
		もずくスープ			とうふ もずく		にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	21.9	
		れいとうみかん					みかん		

◎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。