

(A) 令和 6年 8・9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：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (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 (kcal)
			(さいろのなかま) 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	
29	木	ナン なすいりキーマカレー コールスローサラダ マスカットジュレ	ナン あぶら カレールウ ドレッシング さとう ナタデココ	とりにく だいず こなチーズ	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ さやいんげん ホールコーン マスカットかじゅう バインアップル	737 26.6
30	金	ごはん とりにくのからあげ マーミナーチャンプル わかめのみそしる	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら あぶら	とりにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ にぼし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	601 30.2
2	月	ごはん しろみさかなのタルタルソースやき マカロニのソテー ジュリアンヌスープ	パン タルタルソース マヨネーズ マカロニ あぶら	すけそうだら ベーコン いとがまぼこ	たまねぎ にんじん ホールコーン ぶなしめじ ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	557 25.8
3	火	わかめごはん いかのだつだあげ だいこんサラダ みそけんちんじる	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも こんにゃく あぶら	わかめ いか とうふ みそ にぼし	しょうが にんにく にんじん だいこん ホールコーン えだまめ さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ	571 24.8
4	水	シウガートーント ジャーマンポテト トマトスープ ヨーグルト	パン マーガリン グラニューとう じゃがいも あぶら あぶら	ぶらんくフルト とりにく ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ えだまめ たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ ブロッコリー トマト	688 26.7
5	木	ごはん ぶたキムチいため ナムル もずくスープ	ごはん あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく もずく とうふ	たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	549 26.4
6	金	やきそば チーズはんぺんフライ やさいスープ ぶどうゼリー	ちゅうかめん あぶら さとう パンこ かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく すけそうだら チーズ たまご とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン こまつな ぶどうかじゅう	599 22.6
9	月	ねぎしおだんどん にんじんしりしり あおなのみそしる	ごはん あぶら	ぶたにく まぐろあぶらづけ たまご とうふ みそ にぼし	キャベツ もやし ねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	603 27.7
10	火	ミルクパン とりにくのレモンに ピーンスサラダ コンソメスープ	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	とりにく 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 ベーコン	しょうが レモンかじゅう ブロッコリー カリフラワー ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな	585 29.5
11	水	ごはん さけのさっぱりやき にくじゃが キャベツのみそしる	ごはん ドレッシング さとう ごま ごまあぶら しらだき じゃがいも あぶら さとう	さけ ぶたにく にぼし あぶらあげ みそ にぼし	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう	567 27.5
12	木	ステーキパン 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	ぶたにく なんと わかめ ぶたにく いか	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 たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	598 23.5
13	金	ごはん あつあげとぶたにくのみそに やさしいドレッシングかけ すましじる	ごはん さとう あぶら こんにゃく ドレッシング ら	あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく かつおぶし	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ だいこん ねぎ あずな みかん	580 21.4
17	火	ごはん さんまのかばやき はくさいのおかか いものこじる	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら こま さとう さといも こんにゃく あぶら さとう	さんま かつおぶし みそ にぼし	しょうが はくさい もやし にんじん ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかんかじゅう	624 20.2
18	水	ハヤシライス ひじきサラダ あおりんこゼリー	ごはん ドレッシング さとう	ぶたにく こなチーズ なまクリーム ひじき	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト だいこん キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ りんご	650 19.9
19	木	そぼろパン オムレツ トマトソースパンネ ポトフ	パン さとう あぶら かたくりこ マカロニ あぶら じゃがいも	たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	588 23.5
20	金	ごはん チキンカツ のざわないため だいこんのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ みそ にぼし	たまねぎ のざわなづけ にんじん こまつな もやし だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	582 28.1
24	火	リンパパン ハンバーグとりやきソースかけ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	パン パンこ さとう あぶら かたくりこ ドレッシング あぶら ホワイトルウ	とりにく だいず とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ごぼう キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん きビーマン たまねぎ にんじん はくさい えだまめ	559 26.3
25	水	ごはん なすとかぼちゃのそぼろあえ わふうサラダ なめこじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	とりにく かまぼこ とうふ わかめ みそ にぼし	なす かぼちゃ たまねぎ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう もやし なめこ ねぎ	561 21.3
26	木	ごはん とりにくのパンこやき ほうれんそうのソテー ミネストローネ	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも あぶら マカロニ	とりにく こなチーズ ワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ セロリー えだまめ トマト	572 30.9
27	金	ごはん さばのしおやき くきわかめのきんぴら さつまいものみそしる	ごはん こんにゃく あぶら さとう さつまいも	さば ぶたにく くきわかめ にぼし あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん にんじん ぶなしめじ だいこん こまつな ねぎ	630 24.3
30	月	きなことあげパン やさしいチャプチェ ワンタンスープ バインアップル	パン あぶら グラニューとう はるさめ あぶら こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	きなこと ぶたにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ にら バインアップル	560 21.0

◎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。

◎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。

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

(B) 令和 6年 8・9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：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (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 (Kcal)
			(せいろのむかき) 脂や力に寄るもの	(あかのむかき) 血や肉に寄るもの	(みどりのむかき) 体の調子を整えるもの	
29	木	ごはん とりにくのからあげ マーミナーチャンプル わかめのみそしる	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら あぶら	とりにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ にぼし	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	601 30.2
30	金	ナン なすうりキーマカレー コールスローサラダ マスカットジュレ	ナン あぶら カレールウ ドレッシング さとう ナタデココ	とりにく だいす こなチーズ にんじん キャベツ さやいんげん ホールコーン マスカットかじゅう バインアップル	ぎゅうにゅう なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ さやいんげん ホールコーン マスカットかじゅう バインアップル	737 26.6
2	月	ねぎしおふたどん にんじんしりしり あおなのみそしる	ごはん あぶら	ぶたにく まくろあぶらつけ たまご とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう キャベツ もやし ねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	603 27.7
3	火	ミルクパン とりにくのレシモンに ピーンスサラダ コンソメスープ	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	とりにく しょうが レシモンかじゅう 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 ベーコン	ぎゅうにゅう しょうが しょうが プロッコリー カリフラワー ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな	585 29.5
4	水	ごはん さけのさっぱりやき にくじゃが キャベツのみそしる	ごはん ドレッシング さとう こま こまあぶら しらたき じゃがいも あぶら さとう	さけ ぶたにく にぼし あぶらあげ みそ にぼし	ぎゅうにゅう しょうが ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう	567 27.5
5	木	ステッキパン 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	ぶたにく なんと わかめ ぶたにく いか	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 たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	598 23.5
6	金	ごはん あつあげとぶたにくのみそに やさいのドレッシングかけ すましじる	ごはん 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 ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ だいこん ねぎ みずな みかん	580 21.4
9	月	ごはん しらすのタルタルソースやき マカロニのソテー ジュリアンヌスープ	パン タルタルソース マヨネーズ マカロニ あぶら	すけそうだら ベーコン いとこまほこ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ホールコーン ぶなしめじ プロッコリー にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	557 25.8
10	火	わかめごはん いかのたつたあげ だいこんサラダ みそけんちんじる	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも こんにゃく あぶら	わかめ いか とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん だいこん ホールコーン えだまめ さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ	571 24.8
11	水	シュガートースト ジャーマンポテト トマトスープ ヨーグルト	パン マーガリン グラニューとう じゃがいも あぶら あぶら	フランクフルト とりにく ひよこまめ 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 セロリー ぶなしめじ プロッコリー トマト	688 26.7
12	木	ごはん ぶたキムチだめ ナムル もずくスープ	ごはん あぶら ドレッシング もずく とうふ	ぶたにく ぶたにく もずく とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	549 26.4
13	金	やきそば チーズはんぺんフライ やさいスープ ぶどうゼリー	ちゅうかめん あぶら さとう パンこ かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく すけそうだら チーズ たまご とりにく	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 にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン こまつな ぶどうかじゅう	599 22.6
17	火	～しゅうごやきやうしゅく～ ごはん さんまのかばやき はくさいのおかか いものこじる	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら こま さとう さといも こんにゃく あぶら さとう	さんま かつおぶし みそ にぼし	ぎゅうにゅう しょうが はくさい もやし にんじん ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかんかじゅう	624 20.2
18	水	そばろパン オムレツ トマトソースパンネ ポトフ	パン さとう あぶら かたくりこ マカロニ あぶら じゃがいも	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	588 23.5
19	木	ごはん チキンカツ のざわないため だいこんのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ みそ にぼし	ぎゅうにゅう たまねぎ のざわなつけ にんじん こまつな もやし だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	582 28.1
20	金	リングパン ハンバーグてりやきソースかけ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	パン パンこ さとう あぶら かたくりこ ドレッシング あぶら ホワイトルウ	とりにく だいす たまご とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう たまねぎ ごぼう キャベツ プロッコリー カリフラワー にんじん きビーマン たまねぎ にんじん はくさい えだまめ	559 26.3
24	火	ごはん なすとかぼちゃのそぼろあえ わふうサラダ なめこじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング とうふ わかめ みそ にぼし	とりにく かまぼこ とうふ わかめ みそ にぼし	ぎゅうにゅう なす かぼちゃ たまねぎ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう もやし なめこ ねぎ	561 21.3
25	水	こどもパン とりにくのパンこやき ほうれんそうのソテー ミネストローネ	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも あぶら マカロニ	とりにく こなチーズ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ホールコーン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ セロリー えだまめ トマト	572 30.9
26	木	ごはん さばのしおやき くきわかめのきんぴら さつまいものみそしる	ごはん こんにゃく あぶら さとう さつまいも パン あぶら グラニューとう	さば ぶたにく くきわかめ にぼし あぶらあげ みそ にぼし	ぎゅうにゅう ごぼう にんじん さやいんげん にんじん ぶなしめじ だいこん こまつな ねぎ	630 24.3
27	金	きなこあげパン やさいのチャプチェ ワンタンスープ バインアップル	パン あぶら グラニューとう はるさめ あぶら こむぎこ あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	きなこ ぶたにく だいす ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ にら バインアップル	560 21.0
30	月	ハヤシライス ひじきサラダ あおりんごゼリー	ごはん さとう さとう	ぶたにく 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 ぶなしめじ しょうが にんにく トマト だいこん キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ りんご	650 19.9

◎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。

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