

10月



令和 6年10月 学校給食予定献立表

(実施回数 20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	火	ご飯 豆腐のスープ 青根肉絲 チヂミ	○	米 植物油、砂糖、片栗粉 米粉、植物油	豆腐 豚肉 鶏肉、豚肉	白菜、にんじん たけのこ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん	832	29.7
2	水	五穀青菜ご飯 ほうれん草のすまし汁 揚げ魚のおろしソース かぼちゃのそぼろ煮 シュークリーム	○	米、オートミール、ごま、大麦、キヌア、砂糖 片栗粉、植物油、青じそドレッシング 植物油、砂糖、片栗粉 練乳、植物油、小麦粉、砂糖	みそ シルバー 豚肉、大豆 卵、乳製品、ゼラチン	広島菜、京菜、大根菜 ほうれん草、えのきたけ、ねぎ 大根 かぼちゃ、枝豆、玉ねぎ、しょうが	874	36.2
3	木	コロッケバーガー ジュリアンヌスープ カスレ	○	胚芽パン、植物油、じゃが芋、砂糖、小麦粉、パン粉 じゃがいも、植物油	牛乳 かまぼこ 豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆 キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、玉ねぎ	810	29.0
4	金	親子丼 かにかまサラダ ヨーグルト	○	米、砂糖 香味玉ねぎドレッシング 砂糖、片栗粉	鶏肉、卵 かにかまぼこ 乳製品、ゼラチン	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん いちご	825	36.8
7	月	ご飯 大根の味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ	○	米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	油揚げ、みそ 豚肉 ちくわ、アオサ	大根、えのきたけ にんじん、白菜、ねぎ	871	33.4
8	火	マーボー豆腐丼 白菜スープ ミルクプリン	○	米、植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラー油 砂糖、練乳	豆腐、豚肉、みそ ベーコン 牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 白菜、玉ねぎ、にんじん	863	30.8
9	水	ご飯 わかめの味噌汁 さんまの蒲焼 田舎煮	○	米 片栗粉、植物油、砂糖、ごま 里芋、こんにゃく、砂糖	わかめ、みそ さんま 焼竹輪	ぶなしめじ、ねぎ しょうが にんじん、大根、さやいんげん	801	26.2
10	木	はちみつパン トマトクリームスープ パーベキューチキン マカロニサラダ	○	植物油 植物油 マカロニ、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉 ツナフレーク	トマト、玉ねぎ、にんにく にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、とうもろこし	909	38.3
15	火	《十三夜給食》 ご飯 のつべい汁 豚肉の生姜炒め たこ焼き お月見ゼリー	○	米 里芋、植物油、片栗粉 植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖 水あめ、砂糖	油揚げ 豚肉 たこ	大根、にんじん、ねぎ しょうが、玉ねぎ、たけのこ、青ピーマン キャベツ、ねぎ、しょうが りんご果汁	831	30.4
16	水	ご飯 おこげ入りチンゲン菜のスープ さばのみりん醤油焼き 五目きんぴら	○	米 もち米、植物油 砂糖 こんにゃく、植物油、砂糖、ごま	かにかまぼこ さば、イワシ煮干し 豚肉	チンゲン菜、白菜、えのきたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	810	33.7
18	金	ご飯 コンスープ デキン南蛮 青菜のおかか和え	○	米 植物油 片栗粉、植物油、砂糖、タルタルソース かつお節ドレッシング	ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉 かつお節	とうもろこし、玉ねぎ 小松菜、もやし、ぶなしめじ、にんじん	866	36.1
21	月	ピビンバ もずくスープ ヨーグルト	○	米、ごま、砂糖、ごま油 砂糖	豚肉、卵 もずく、かまぼこ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん ねぎ、にんじん	812	33.8
22	火	ご飯 キャベツのスープ ハンバーグのデミソース ジャーマンポテト	○	米 パン粉、植物油、砂糖 じゃがいも、植物油	鶏肉 鶏肉、大豆たんぱく ウインナー	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、エリンギ 玉ねぎ、枝豆	796	22.0
23	水	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉のカレーマヨ焼き ツナコーンサラダ	○	米 マヨネーズ ごまクリーミードレッシング	油揚げ、みそ 鶏肉、カレー味噌 ツナフレーク	小松菜、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、にんじん	791	39.0
24	木	そぼろパン オニオンスープ オムレツ ナポリタン	○	そぼろパン 植物油、砂糖、片栗粉 スパゲッティ、植物油、砂糖	卵 ウインナー	玉ねぎ、白菜、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	943	27.9
25	金	ご飯 豚汁 いかフライ 春雨炒め パイナップル	○	米 里芋、植物油 片栗粉、小麦粉、植物油、砂糖、パン粉 春雨、植物油、ごま油 砂糖	豚肉、油揚げ、みそ いか ロースハム	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン、しょうが パイナップル	810	27.8
28	月	ご飯 白菜の味噌汁 えびカツ ひじきのそぼろ炒め	○	米 片栗粉、パン粉、砂糖、小麦粉、植物油、タルタルソース 植物油、砂糖、片栗粉	油揚げ、みそ えび、大豆たんぱく 豚肉、ひじき	白菜、玉ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん	859	29.7
29	火	さつまいもカレー 大根サラダ ぶどうゼリー	○	米、植物油、さつまいも 青じそドレッシング グラニュー糖	豚肉 鶏肉、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり、にんじん ぶどう果汁	886	30.6
30	水	ご飯 担々スープ 白身魚のスイートチリソース ポテトサラダ	○	米 ごま 片栗粉、植物油、スイートチリソース じゃがいも、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	豚肉、みそ、豆乳 たら ツナフレーク	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ にんにく にんじん、きゅうり	853	32.2
31	木	《ハロウィン給食》 パンブキンロール ペイザンヌスープ 鶏肉のパン粉焼き ジャージャーもやし かぼちゃプリンタルト	○	パンブキンロール バター ペイザンヌドレッシング、パン粉 植物油、ごま油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖	鶏肉 鶏肉、大豆、みそ 卵、乳製品	ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、キャベツ かぼちゃペースト	834	41.9

《学校給食使用食材の予定産地》

◎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>