

(A) 令和 6年 10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：体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 働 き				エネルギー
				(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(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	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		583
		ぶりのてりやき		さとう かたくりこ	ぶり		しょうが	
		やさいのおかかに			かつおぶし		キャベツ もやし にんじん こまつな	
		とんじる		こんにゃく じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	28.7
2	水	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		534
		みそラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にら	22.3
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	いか		はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	
3	木	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	595
		チップスサラダ		さつまいも あぶら ドレッシング			キャベツ カリフラワー にんじん えだまめ	
		たまごスープ		かたくりこ	たまご かにふうみかまぼこ		ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	24.2
4	金	しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム		ぎゅうにゅう		550
		とりにくのチーズやき			とりにく チーズ		しょうが にんにく	
		カラフルソテー		あぶら	ハム		にんじん ホールコーン カリフラワー ブロッコリー	
		いとかまスープ			いとかまぼこ		はくさい にんじん たまねぎ ぶなしめじ	37.8
7	月	なめし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば	616
		しろみざかなフライ		こむぎこ パンこ あぶら	しいら		にんじん だいこん さやいんげん	
		だいこんのきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にぼし		にんじん だいこん さやいんげん	27.2
		あおなのみそしる			あぶらあげ にぼし みそ		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	
8	火	リングパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		570
		ハンバーグきのこソースかけ		パンこ あぶら さとう	とりにく だいす ぶたにく ぎゅうにく たまご		たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	
		ほうれんそうのソテー		あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん きピーマン もやし ほうれんそう	
		ポトフ	オレンジゼリー	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 オレンジかじゅう	26.0
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		615
		とりにくとさつまいものあげに		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	とりにく		しょうが	
		やさいのしそひじきいため		あぶら さとう	ひじき		キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	
		なめこじる			とうふ みそ にぼし		なめこ ほうれんそう ねぎ	27.5
10	木	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		593
		マカロニグラタン		マカロニ あぶら ホワइटルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース	
		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 ホールコーン あかピーマン	
		ジュリアンヌスープ			いとかまぼこ		キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	28.1
11	金	シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン		ぎゅうにゅう		662
		ウインナーとこまつなのソテー		あぶら	ウインナー		にんじん ホールコーン もやし こまつな	
		とりにくとフォーのスープ		フォー	とりにく		にんじん はくさい にら ねぎ しょうが にんにく	
		ヨーグルト			ヨーグルト			26.3
15	火	～じゅうさんやきゅうしゅく～						
		しこくまいいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ しこくまい		ぎゅうにゅう		646
		ほっけのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	ほっけ		しょうが	
		ごもくめ		こんにゃく あぶら さとう	とりにく こうやどうふ だいす にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	30.0
16	水	おつきみじる		じゃがいも かたくりこ あぶら	ぶたにく みそ にぼし		にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
		ミートソースやきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト	558
		ちゅうかスープ					にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
		ワッフル		こむぎこ さとう あぶら かたくりこ バター	スキムミルク たまご			20.2
18	金	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		551
		とりにくのピザソースやき			とりにく チーズ		たまねぎ ピーマン	
		キャベツとベーコンのソテー		あぶら	ベーコン		にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー	
		かぶのスープ			ウインナー		たまねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ	33.8
21	月	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	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	757
		コールスローサラダ		ドレッシング			キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	
		ラ・フランスジュレ		さとう ナタデココ			せいやなしかじゅう パインアップル	21.5
22	火	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		558
		けんちんうどん		うどん さといも	とりにく あぶらあげ にぼし		にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
		ちくわのいそべあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおのり			25.7
		ひじきのカレーいため		あぶら	ひじき ぶたにく		キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	
23	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		628
		さばのあまみそやき		さとう	さば みそ		しょうが	
		ちくぜんに		こんにゃく あぶら さとう	とりにく かつおぶし		しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	
		かきたまじる		かたくりこ	たまご かつおぶし		えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	28.4
24	木	チリドッグ	にゅういんりょう	パン さとう かたくりこ	ウインナー	にゅういんりょう	しょうが にんにく	571
		グリーンサラダ		ドレッシング			キャベツ にんじん ブロッコリー さやいんげん	
		さつまいもいりシチュー		さつまいも あぶら ホワइटルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん えだまめ	23.8
25	金	ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	619
		わかめスープ			とうふ わかめ		にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	
		りんご					りんご	
								24.7
28	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		596
		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	
		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 えだまめ ホールコーン	28.9
		やさいスープ					にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう	
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		608
		いかのオイマヨやき		マヨネーズ	いか		しょうが たまねぎ	
		やさいのチャプチェ		はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん こまつな	
		もずくスープ			もずく とうふ		にんじん えのきたけ ねぎ	25.6
30	水	ごまきなこあげパン	ぎゅうにゅう	パン あぶら グラニューとう ごま	きなこ	ぎゅうにゅう		623
		じゃがいものつばマスタードいため		じゃがいも あぶら	ベーコン		たまねぎ えだまめ	
		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 セロリー さやいんげん トマト	
		みかん					みかん	21.5
31	木	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	571
		いろどりのため		あぶら			はくさい ホールコーン にんじん こまつな	
		だいこんのみそしる			あぶらあげ わかめ にぼし みそ		だいこん えのきたけ ねぎ	24.5

◎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 10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：体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう（甲府市小学校）

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 働 き			エネルギー
				(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(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	火	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン			534
		みそラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	22.3
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	いか	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ			583
		ぶりのてりやき		さとう かたくりこ	ぶり	しょうが	
		やさいのおかかに			かつおぶし	キャベツ もやし にんじん こまつな	28.7
		とんじる		こんにゃく じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
3	木	しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム			550
		とりにくのチーズやき			とりにく チーズ	しょうが にんにく	
		カラフルソテー		あぶら	ハム	にんじん ホールコーン カリフラワー ブロッコリー	37.8
		いとかまスープ			いとかまぼこ	はくさい にんじん たまねぎ ぶなしめじ	
4	金	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	595
		チップスサラダ		さつまいも あぶら ドレッシング		キャベツ カリフラワー にんじん えだまめ	
		たまごスープ		かたくりこ	たまご かにふうみかまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	24.2
7	月	リングパン	ぎゅうにゅう	パン			570
		ハンバーグきのこソースかけ		パンこ あぶら さとう	とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	
		ほうれんそうのソテー		あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん きピーマン もやし ほうれんそう	26.0
		ポトフ	オレンジゼリー	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	
8	火	なめし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	616
		しろみざかなフライ		こむぎこ パンこ あぶら	しいら		
		だいこんのきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にぼし	にんじん だいこん さやいんげん	27.2
		あおなのみそしる			あぶらあげ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	
9	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン			593
		マカロニグラタン		マカロニ あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース	
		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 ホールコーン あかピーマン	28.1
		ジュリアンヌスープ			いとかまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ			615
		とりにくとさつまいものあげに		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	とりにく	しょうが	
		やさいのしそひじきいため		あぶら さとう	ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	27.5
		なめこじる			とうふ みそ にぼし	なめこ ほうれんそう ねぎ	
11	金	ミートソースやきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく とりにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト	558
		ちゅうかスープ				にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
		ワッフル		こむぎこ さとう あぶら かたくりこ パター	スキムミルク たまご		20.2
15	火	～じゅうさんやきゅうしょく～					646
		しこくまいいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ しこくまい			
		ほっけのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	ほっけ	しょうが	30.0
		ごもくまめ		こんにゃく あぶら さとう	とりにく こうやどうふ だいず にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	
16	水	おつきみじる		じゃがいも かたくりこ あぶら	ぶたにく みそ にぼし	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	662
		シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン			
		ウインナーとこまつなのソテー		あぶら	ウインナー	にんじん ホールコーン もやし こまつな	26.3
		とりにくとフォーのスープ		フォー	とりにく	にんじん はくさい にら ねぎ しょうが にんにく	
18	金	ヨーグルト			ヨーグルト		757
		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	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	
		コールスローサラダ		ドレッシング		キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	21.5
		ラ・フランスジュレ		さとう ナタデココ		せいようなしかじゅう パインアップル	
21	月	そばろパン	ぎゅうにゅう	パン			551
		とりにくのピザソースやき			とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン	
		キャベツとベーコンのソテー		あぶら	ベーコン	にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー	33.8
		かぶのスープ			ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ	
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ			628
		さばのあまみそやき		さとう	さば みそ	しょうが	
		ちくぜんに		こんにゃく あぶら さとう	とりにく かつおぶし	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	28.4
		かきたまじる		かたくりこ	たまご かつおぶし	えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	
23	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン			558
		けんちんうどん		うどん さといも	とりにく あぶらあげ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
		ちくわのいそべあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおのり		25.7
		ひじきのカレーいため		あぶら	ひじき ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	
24	木	ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご みそ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	619
		わかめスープ			とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	
		りんご				りんご	24.7
25	金	チリドッグ	にゅういんりょう	パン さとう かたくりこ	ウインナー	しょうが にんにく	571
		グリーンサラダ		ドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー さやいんげん	
		さつまいもいりシチュー		さつまいも あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ	23.8
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ			608
		いかのオイマヨやき		マヨネーズ	いか	しょうが たまねぎ	
		やさいのチャプチェ		はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	25.6
		もずくスープ			もずく とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	
29	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン			596
		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 ピーマン にんにく	
		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 えだまめ ホールコーン	28.9
		やさいスープ				にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう	
30	水	ぶたどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	571
		いろどりいため		あぶら		はくさい ホールコーン にんじん こまつな	
		だいこんのみそしる			あぶらあげ わかめ にぼし みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	24.5
31	木	ごまきなこあげパン	ぎゅうにゅう	パン あぶら グラニューとう ごま	きなこ		623
		じゃがいものつばマスタードいため		じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ 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 ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト	21.5
		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。

毎月19日は食育の日です。

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