



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	金	ご飯 豆腐の味噌汁 焼き肉 焼き栗コロッケ	○	米 植物油	豆腐、みそ 豚肉	ほうれん草、ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ、青ピーマン	837	30.3
5	火	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	わかめ、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	843	32.4
6	水	マーボー豆腐丼 白菜スープ ラ・フランスゼリー	○	米、植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラー油 水あめ、砂糖	豆腐、豚肉、みそ ベーコン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 白菜、にんじん、セロリ ラ・フランス果汁	801	29.7
7	木	はちみつパン コンスープ 鶏肉のバジル焼き ひじきの彩りナムル	○	はちみつパン 植物油 バジルオイル ナムルドレッシング	ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉 ひじき、ツナフレーク	とうもろこし、玉ねぎ もやし、ほうれん草、にんじん	847	37.3
8	金	《かみかみ給食》 ご飯 きのこスープ ししゃもの唐揚げ チリコンカン アーモンドフィッシュ	○	米 片栗粉 小麦粉、コーンフラワー、片栗粉、植物油 植物油 アーモンド、砂糖、片栗粉	ししゃも、大豆たんぱく、卵 豚肉、大豆 カタクティワン	えのきたけ、ふなしめじ、にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、人参、枝豆、しょうが、にんにく、トマト	847	31.5
11	月	ねぎ塩豚丼 ミモザサラダ ヨーグルト	○	米、植物油、片栗粉 サウザンアイランドドレッシング 砂糖	豚肉 卵 乳・乳製品	玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	869	33.1
12	火	ご飯 けんちん汁 鶏肉の梅ジャム焼き かぼちゃのそぼろ煮	○	米 里芋、植物油、こんにゃく 砂糖、梅ジャム 植物油、砂糖、片栗粉	豆腐 鶏肉 豚肉、大豆	大根、にんじん、ごぼう しょうが、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、枝豆	842	35.7
13	水	ご飯 野菜スープ 和風照り焼きハンバーグ 棒々鶏風サラダ ミルクプリン	○	米 バター 砂糖、片栗粉、パン粉、植物油 棒々鶏ドレッシング 砂糖、練乳	ベーコン 鶏肉、大豆たんぱく 鶏肉 牛乳	大根、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ もやし、きゅうり、赤ピーマン	811	25.4
14	木	そぼろパン ジュリアンヌスープ オムレツ ナポリタン	○	そぼろパン 砂糖、片栗粉、大豆油 スパゲッティ、植物油、砂糖	かまぼこ 卵 ウインナー	キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ 玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	925	28.1
15	金	ご飯 白菜の味噌汁 さばのカレー竜田揚げ 切り干し大根煮 ぶどうゼリー	○	米 片栗粉、植物油 こんにゃく、植物油、砂糖 グラニュー糖	わかめ、油揚げ、みそ さば ちくわ	白菜、ねぎ しょうが 切り干し大根、にんじん、さやいんげん ぶどう果汁	846	32.9
18	月	中華丼 コーンと卵の中華スープ ワッフル	○	米、ごま油、植物油、片栗粉 片栗粉 砂糖、小麦粉、ココアパウダー、植物油、水あめ、バター、片栗粉	豚肉、いか、なると 卵 乳製品、卵	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆 とうもろこし、ほうれん草、ねぎ	836	33.0
19	火	ご飯 小松菜の味噌汁 メンチカツ ビーフ炒め	○	米 じゃがいも パン粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、植物油 ビーフ、植物油、砂糖、ごま油	みそ 大豆たんぱく、牛肉、卵白、大豆粉 ベーコン	小松菜、玉ねぎ 玉ねぎ ふなしめじ、にんじん、キャベツ、にら	836	25.2
21	木	バターロールパン ポトフスープ チキンマカロニグラタン キャベツのソテー	○	バターロールパン じゃがいも マカロニ、植物油 植物油	ウインナー 鶏肉、牛乳、ミックスチーズ さつま揚げ	玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、さやいんげん、黄ピーマン	904	36.2
22	金	《和食の目献立》 ご飯 わかめの味噌汁 さんまの蒲焼 鶏肉とごぼうの炒め煮	○	米 里芋 片栗粉、植物油、砂糖、ごま 植物油、砂糖	わかめ、豆腐、いわし、かつお、あじ、みそ さんま 鶏肉、さつま揚げ、いわし、かつお、あじ	ねぎ ごぼう、にんじん、しめじ、さやいんげん	868	35.7
25	月	ご飯 大根の味噌汁 チキンのレモンペッパー焼き ポテトサラダ	○	米 レモンペッパー焼きオイル じゃがいも、フレンチドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	油揚げ、みそ 鶏肉 ロースハム	大根、えのきたけ にんじん、きゅうり、とうもろこし	863	32.4
26	火	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	○	米、バター コールスロドレッシング 砂糖	豚肉、生クリーム ツナフレーク 乳・乳製品、ゼラチン、寒天	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし	902	32.6
27	水	ご飯 春雨スープ 豚キムチ炒め 鶏肉となんこつキャベツ揚げ	○	米 春雨 植物油、砂糖、片栗粉 パン粉、小麦粉、砂糖、植物油	かまぼこ 豚肉 鶏肉、なんこつ、大豆たんぱく	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、にら キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが	783	29.8
28	木	フィッシュバーガー パンブキンスープ カラフルソテー	○	リングパン、パン粉、片栗粉、植物油、タルタルソース 植物油 植物油	すけそうだら、大豆粉 ベーコン、牛乳、生クリーム 豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	861	32.3
29	金	ご飯 キャベツの味噌汁 油淋鶏 ごま和え シュークリーム	○	米 片栗粉、植物油、砂糖、ごま油 ごま、ごまクリームドレッシング 植物油、練乳、砂糖、小麦粉	油揚げ、みそ 鶏肉 かにかまぼこ 卵、乳製品、ゼラチン	キャベツ、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ ほうれん草、大根、もやし	878	37.7

◎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が載っています。

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