

(A) 令和 6年 11月 学校給食予定献立表 (実施回数19回)

今月の食に関する指導のめあて：バランスの良い食事の大切さを知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い	食 品 名 と ぞ の 備 考			エネルギー		
			(さいろのなか) 魚や肉に替るもの	(あかのなか) 血や肉に替るもの	(みどりのなか) 体の調子を整えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)		
1	金	リングパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	613		
		メンチカツ	あぶら パンこ かたくりこ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ			
		カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー ホールコーン あかピーマン キャベツ			
		かぶのクリームスープ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぶ えだまめ			
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	580		
		しろみずかなのもみじやき	マヨネーズ	すけそうだら みそ	にんじん			
		だいごんのきんぴら	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			
		とうふのみそしる		わかめ とうふ みそ にぼし	えのきだけ たまねぎ ねぎ			
6	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	580		
		オムレツ	さとう あぶら かたくりこ	たまご				
		いかとニョッキのトマトソースに	じゃがいも こむぎ あぶら さとう	いか ひよこまめ	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく			
		コンソメスープ	ぶどうゼリー	さとう	ウインナー		キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ぶどうかじゅう	
7	木	しおやきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら こまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく	556	
		あげえびしゅうまい	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	すけそうだら ぶたにく えび とうふ たまご	たまねぎ			
		ちゅうかコンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな しょうが			
		りんご			りんご			
8	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	594	
		ぶりのしょうがやき		ぶり	しょうが			
		ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやどうふ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん			
		あおなのみそしる	ぶ	あぶらあげ みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ			
11	月	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	579		
		ハンバーグトマトチーズやき	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 チーズ	たまねぎ ピーマン			
		はなやさいサラダ	ドレッシング	にんじん ホールコーン ブロッコリー カリフラワー えだまめ				
		マゼドアンスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー かぶ			
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	578		
		ほっけのしおやき		ほっけ				
		にくじゃが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく にぼし	たまねぎ にんじん グリンピース			
		こまみそしる	こま こまあぶら	あつあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ			
13	水	そばろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	630		
		とりにくのコーンフレークやき	マヨネーズ コーンフレーク	とりにく				
		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 さやいんげん			
		ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト			
14	木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ	588
		かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎに じゃがいも さとう かたくりこ あぶら		かぼちゃ たまねぎ			
		えびとやさしいのいためもの	あぶら	えび	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな			
		わかめスープ		とうふ わかめ	にんじん ホールコーン ねぎ			
15	金	きなことキャラメルあげパン	ぎゅうにゅう	パン あぶら グラニューとう	きなこと	ぎゅうにゅう	588	
		ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	フランクフルト	たまねぎ えだまめ			
		やさしいスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい ほうれんそう			
		あおりんごゼリー	さとう		りんご			
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	580		
		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			
		やさしいおかに		かつおぶし	キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう			
		だいごんのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ にぼし	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ			
19	火	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	648		
		たんたんとどん	うどん あぶら こま こまあぶら	ぶたにく みそ	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく			
		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				
		ちゅうかいだめ	あぶら かたくりこ	いか	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが にんにく			
21	木	～わしゅくのむぎやうしゅく～					532	
		とりごぼろごはん	ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう		ごぼう にんじん えだまめ
		さんまのたつたあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	さんま				
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	ぶたにく こんぶ	キャベツ もやし ピーマン			
22	金	すましじる		とうふ かつおぶし	にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	24.1		
		ホットドッグ	にゅういんりょう	パン あぶら	ウインナー		にんにく しょうが いちごかしゅう	
		ツナとほうれんそうのソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし			
		コーンシチュー	じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ			
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	586		
		とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく			
		ごしきあえ	ドレッシング	たまご	キャベツ もやし にんじん こまつな			
		とうにゅうじる	さつまいも	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ			
26	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	624		
		ポテトのミートグラタン	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー にんにく			
		ピーンズサラダ	ドレッシング	しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン			
		ジュリアンヌスープ	あじきこざかな	さとう	いとこまぼこ		キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ いわし	
27	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	724		
		さばのササあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが			
		ひじきのにも	こんにゃく あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず にぼし	にんじん さやいんげん			
		みそかきたまじる	みかん	たまご みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ はくさい みかん			
28	木	セサミトースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう こま	ぎゅうにゅう	656		
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん もやし ピーマン			
		にくだんごスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ほうれんそう			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
29	金	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	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	687
		だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん キャベツ さやいんげん			
		フルーツあえ	さとう ナタデココ		ぶどうかじゅう バインアップル			

◎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/kvushoku/index.html>

毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 6年 11月 学校給食予定献立表 (実施回数19回)

今月の食に関する指導のめあて：バランスの良い食事の大切さを知ろう (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 (kcal)
			(きのうのむかき) 糖や油に当たるもの	(あかのむかき) 血や肉に当たるもの	(みどりのむかき) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)
1	金	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		594
		ぶりのしょうがやき		ぶり	しょうが	
		ごもくめ	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやどうふ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	
		あおなのみそしる	ふ	あぶらあげ みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	
5	火	リングパン	パン			613
		メンチカツ	あぶら パンこ かたくりこ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	
		カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー ホールコーン あかピーマン キャベツ	
		かぶのクリームスープ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぶ えだまめ	
6	水	ごはん	こめ			580
		しろみぎかなのもみじやき	マヨネーズ	すけそうだら みそ	にんじん	
		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	
		とうふのみそしる		わかめ とうふ みそ にぼし	えのきたけ たまねぎ ねぎ	
7	木	こどもパン	パン			580
		オムレツ	さとう あぶら かたくりこ	たまご		
		いかとニョッキのトマトソースに	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	いか ひよこまめ	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	
		コンソメスープ	さとう	ウインナー	キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ぶどうかしゅう	
8	金	しおやきそば	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく	556
		あげえびしゅうまい	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	すけそうだら ぶたにく えび とうふ たまご	たまねぎ	
		ちゅうかコンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな しょうが	
		りんご			りんご	
11	月	ごはん	こめ			586
		とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	
		ごしきあえ	ドレッシング	たまご	キャベツ もやし にんじん こまつな	
		とうにゅうじる	さつまいも	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
12	火	ミルクパン	パン			624
		ポテトのミートグラタン	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー にんにく	
		ピーンズサラダ	ドレッシング	しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	
		ジュリアンヌスープ	あじきこざな	いとかまぼこ	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ いわし	
13	水	ごはん	こめ			724
		さばのサラサあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが	
		ひじきのにも	こんにゃく あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず にぼし	にんじん さやいんげん	
		みそかきたまじる		たまご みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ はくさい みかん	
14	木	セサミトースト	パン マーガリン グラニューとう ごま			656
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん もやし ビーマン	
		にくだんごスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ほうれんそう	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
15	金	カレーライス	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	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	687
		だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん キャベツ さやいんげん	
		フルーツあえ	さとう ナタデココ		ぶどうかしゅう バインアップル	
18	月	ステックパン	パン			648
		たんたんうどん	うどん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく	
		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		
		ちゅうかいだめ	あぶら かたくりこ	いか	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが にんにく	
19	火	ごはん	こめ			580
		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	
		やさしいおかか		かつおぶし	キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう	
		だいこんのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ にぼし	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	
21	木	ホットドッグ	パン あぶら	ウインナー	にんにく しょうが	570
		ツナとほうれんそうのソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし	
		コーンシチュー	じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム	ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	
22	金	～わしよのひきょうしゅく～				532
		とりごぼろごはん	こめ こんにゃく あぶら さとう	とりにく かつおぶし	ごぼう にんじん えだまめ	
		さんまのたつたあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	さんま		
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	ぶたにく こんぶ	キャベツ もやし ビーマン	
25	月	すましじる		とうふ かつおぶし	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	24.1
		こくとうパン	パン			
		ハンバーグとマトチーズやき	パンこ あぶら さとう	とりにく だいず ぶたにく きゅうにゅう たまご チーズ	たまねぎ ビーマン	
		はなやさいサラダ	ドレッシング		にんじん ホールコーン ブロッコリー カリフラワー えだまめ	
26	火	マゼドアンスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー かぶ	29.4
		ごはん	こめ			
		ほっけのしおやき		ほっけ		
		にくじゃが	じゃがいも しらす あぶら さとう	ぶたにく にぼし	たまねぎ にんじん グリンピース	
27	水	ごまみそしる	ごま ごまあぶら	あつあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	27.2
		そぼろパン	パン			
		とりにくのコーンフレックやき	マヨネーズ コーンフレック	とりにく		
		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 さやいんげん	
28	木	ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト	29.9
		キムタクごはん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ	
		かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら		かぼちゃ たまねぎ	
		えびとやさしいのいためもの	あぶら	えび	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな	
29	金	わかめスープ		とうふ わかめ	にんじん ホールコーン ねぎ	22.4
		きなこキャラメルあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ		
		ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	フランクフルト	たまねぎ えだまめ	
		やさしいスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ほうれんそう	
29	金	あおりんごゼリー	さとう		りんご	21.9

◎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。

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

毎月19日は食育の日です。