



令和 6年12月 学校給食予定献立表

(実施回数 18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)
2	月	とり丼そぼろ卵添え かにかまサラダ ミルクプリン	○	米、植物油、片栗粉 香味玉ねぎドレッシング 砂糖、練乳	鶏肉、卵 かにかまぼこ 牛乳	玉ねぎ、ねぎ、さやいんげん 大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん	866	37.9
3	火	ご飯 もずくスープ ブルコギ 揚げぎょうざ	○	米 植物油、砂糖、ごま、ごま油 小麦粉、片栗粉、もち米粉、砂糖、ごま油、植物油	もずく、かまぼこ 豚肉 鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、大豆粉	にんじん、チンゲン菜 しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、青ピーマン、にんじん キャベツ、玉ねぎ、にら	812	29.6
4	水	ご飯 豆腐の味噌汁 メンチカツ 切り干し大根のナムル	○	米 パン粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、植物油 ナムルドレッシング	豆腐、油揚げ、みそ 大豆たんぱく、牛肉、卵白、大豆粉 ロースハム	かぼちゃ 玉ねぎ 切り干し大根、もやし、ほうれん草、にんじん	813	27.3
5	木	ミルククルクルパン ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き 野菜ソテー	○	ミルククルクルパン じゃがいも、砂糖 ペイザンズドレッシング、パン粉 植物油	ベーコン 鶏肉 ウインナー	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	937	39.1
6	金	ご飯 豚汁 タラのゆずソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みかん	○	米 里芋、植物油 片栗粉、植物油、砂糖 砂糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、みそ たら 豚肉、大豆	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ しょうが、ゆず果汁 かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース みかん	872	37.9
9	月	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のごま照り焼き 肉じゃが	○	米 ごま、砂糖、植物油 しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖	みそ 鶏肉 豚肉	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	821	42.1
10	火	マーボー豆腐丼 チンゲンサイのスープ ヨーグルト	○	米、植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラー油 砂糖	豆腐、豚肉、みそ かまぼこ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 チンゲン菜、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ	824	31.7
11	水	ご飯 根菜スープ 豚肉と野菜の生姜炒め チヂミ	○	米 こんにゃく 植物油、砂糖 米粉、じゃが芋、片栗粉、砂糖、植物油	豆腐 豚肉 豆腐、おから	ごぼう、にんじん、大根 玉ねぎ、しょうが、たけのこ、青ピーマン にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく	852	28.6
12	木	バターロールパン 白菜のクリームスープ ハニーマスタードチキン キャロットラペ	○	バターロールパン ハニーマスタードソース フレンチドレッシング	ベーコン、牛乳 鶏肉 ツナフレーク	白菜、玉ねぎ、マッシュルーム にんじん、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	903	42.4
13	金	ご飯 わかめの味噌汁 あじフライ おでん風煮 煮卵	○	米 パン粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、砂糖 砂糖	わかめ、油揚げ、みそ あじ ちくわ 卵	玉ねぎ 大根、にんじん	881	36.7
16	月	ご飯 芋煮汁 厚揚げの炒め物 たこ焼き 黒糖ビーンズ	○	米 里芋、植物油 植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖 砂糖、小麦粉、植物油、米粉	豚肉 厚揚げ、豚肉、みそ たこ 大豆	ごぼう、大根、ねぎ キャベツ、にんじん、にんにく、青ピーマン キャベツ、ねぎ、しょうが	816	30.6
17	火	ご飯 小松菜の味噌汁 ハンバーグのトマトソース ブロッコリーのソテー	○	米 じゃが芋 パン粉、植物油、砂糖 植物油	油揚げ、みそ 鶏肉、大豆たんぱく ウインナー	小松菜 玉ねぎ、にんにく、トマト キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	807	24.7
18	水	ご飯 チキンスープ 白身魚のバジル焼き マカロニサラダ	○	米 バジルオイル 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	鶏肉 シルバー ツナフレーク	にんじん、キャベツ、ほうれん草 きゅうり、にんじん、とうもろこし	796	33.7
19	木	黒糖パン オニオンスープ オムレツ 焼きそば	○	黒糖パン 砂糖、片栗粉、大豆油 中華麺、植物油	卵 豚肉	玉ねぎ、白菜、にんじん、セロリ キャベツ、玉ねぎ、にんじん	837	27.3
20	金	《冬至・こうふ開府の日》お楽しみ給食 富士桜ボークカレー 和風ゆずドレサラダ こうふ開府の日ゼリー	○	米、植物油 和風ゆずドレッシング 砂糖、水あめ	豚肉 かにかまぼこ	しょうが、にんにく、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、大根、さやいんげん、にんじん、とうもろこし マスカット果汁	903	30.0
23	月	ご飯 ゆず塩スープ さばの塩だれ焼き さつま揚げとれんこんの炒め煮 温州みかんゼリー	○	米 植物油、砂糖 砂糖	鶏肉 さば さつま揚げ	白菜、大根、にんじん、ねぎ、ゆず果汁 しょうが れんこん、にんじん、さやいんげん みかん果汁	781	35.2
24	火	ご飯 さつま芋の味噌汁 肉豆腐 コーンのキャベツ揚げ	○	米 さつま芋 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、パン粉、片栗粉、植物油、砂糖、米粉、コーンフラワー	油揚げ、みそ 豚肉、豆腐 たら	もやし 玉ねぎ、にんじん、ねぎ とうもろこし、キャベツ、ねぎ、しょうが	900	31.3
25	水	《クリスマス給食》 チキンライス ジュリアンヌスープ フライドチキン 花野菜サラダ クリスマスケーキ	○	米、植物油、砂糖 植物油 サウザンアイランドドレッシング 砂糖、小麦粉、チョコレート、ココアパウダー、水あめ、植物油、こんにゃく、片栗粉	鶏肉、大豆 鶏肉 ロースハム 卵・乳製品	にんじん、とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	932	35.0