

(A) 令和 6年 12月 学校給食予定献立表 (実施回数18回)

今月の食に関する指導のめあて：冬の寒さを乗り切るための食生活について知ろう（甲府市小学校）

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考			エネルギー (Kcal)
				(きいろのなかま) 炭や力になるもの	(あかのなかま) 油や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	
2	月	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	きなこ	ぎゅうにゅう	626
		リヨネーズポテト		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	とりこく 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	22.4
		みかん				みかん	
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	583
		ぶりのしょうがやき		さとう かたくりこ	ぶり	しょうが	
		くきわかめのきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく くきわかめ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	27.4
		こまつなのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな ねぎ	
4	水	そばろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	587
		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	
		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 にんじん	36.5
		ABCマカロニスープ		じゃがいも マカロニ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	
5	木	たまごいりチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	603
		あげしゅうまい		かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ	
		もずくスープ			もずく とうふ	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	21.4
6	金	リングパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう	593
		しいらのフライ		こむぎこ パンこ あぶら	しいら		
		ほうれんそうのソテー		あぶら	ウインナー	ほうれんそう キャベツ もやし ぶなしめじ にんじん	28.7
		コーンポタージュ		あぶら ホワイトルウ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ホールコーン パセリ	
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	659
		さばのあまみそやき		さとう	さば みそ	しょうが	
		がんもどきとだいこんのにももの		こんにゃく さとう	がんもどき にぼし	だいこん にんじん さやいんげん	27.4
		みずたきじる			ぶたにく にぼし	にんじん えのきたけ はくさい こまつな みずな ねぎ	
10	火	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	708
		チリコンカン		マカロニ あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく トマト	27.7
		コンソメスープ			ベーコン	キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	
		ヨーグルト			ヨーグルト		
11	水	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	583
		いかのたつたあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	いか	しょうが にんにく	
		いろとりいため		あぶら	ハム	はくさい こまつな にんじん ホールコーン	25.6
		じゃがいものみそしる		じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ えのきたけ ねぎ	
12	木	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	606
		すいとん		こむぎこ あぶら	スキムミルク ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ	36.6
		とりにくのねぎしおやき		ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	
		にんじんしりしり		あぶら	まぐろみず なため	たまねぎ にんじん えだまめ	
13	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	ぶたにく こなチーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう	681
		ひじきサラダ		ドレッシング	ひじき	だいこん キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ	19.9
		レモンジュレ		さとう ナタデココ		レモンかじゅう バインアップル	
16	月	バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	579
		とりにくのバジルやき		ドレッシング	とりにく	バジル	
		えびとブロッコリーのソテー		あぶら	えび	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	33.5
		カレーポトフ		じゃがいも カレールウ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	611
		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	
		おでん		じゃがいもこんにゃく	ちくわ かまぼこ こんぶ にぼし	だいこん にんじん	25.7
		ごまみそしる		さつまいも あぶら ごま	とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	
18	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	590
		ピーンズグラタン		マカロニ あぶら ホワイトルウ	ベーコン ひよこめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ	26.4
		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	
		いとかまスープ			いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	578
		にくだんごとごぼうのあまからあえ		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ ごぼう えだまめ ホールコーン にんじん	21.6
		やさいのおかか			かつおぶし	はくさい もやし にんじん こまつな	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ	
20	金	～どうじ・こうふ・かひのひおたのしみ～					
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	582
		クリスタルポークのすきやきぶんに		しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	
		やさいのゆずドレッシングかけ		ドレッシング		キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう	23.2
23	月	かぼちゃのみそしる	にゅういんりょう	さとう	あぶらあげ みそ にぼし	かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ ぶどうかじゅう	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	575
		たらのみそマヨネーズやき		マヨネーズ	すけそうだら みそ	たまねぎ	
		やさいのそばろに		さとう	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん こまつな	25.9
24	火	のっぺいじる		さといも かたくりこ	あぶらあげ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
		ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	630
		とんこつラーメン		ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく なため	もやし キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	24.5
		はるまき		こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	
25	水	ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	ハム	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	
		～クリスマスきゅうしょく～					
		ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	667
		ハニーマスタードチキン		かたくりこ こむぎこ あぶら はちみつ	とりにく	しょうが にんにく	
25	水	もみのきサラダ		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ カリフラワー ホールコーン にんじん	30.7
		ミネストローネ	クリスマスデザート	じゃがいも あぶら マカロニ さとう こむぎこ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー えだまめ トマト	

◎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。

(B) 令和 6年 12月 学校給食予定献立表 (実施回数18回)

今月の食に関する指導のめあて：冬の寒さを乗り切るための食生活について知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考			エネルギー	
				(さいろのむかふ) 糖や力に替るもの	(あかのむかふ) 血や肉に替るもの	(みどりのむかふ) 体の調子を整えるもの	(Kcal)	
							たんぱく質	
							(g)	
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		659	
		さばのあまみそやき	さとう	さば みそ	しょうが			
		がんもどきとだいこんのもの	こんにゃく さとう	がんもどき にぼし	だいこん にんじん さやいんげん	27.4		
		みずたきじる		ぶたにく にぼし	にんじん えのきだけ はくさい こまつな みずな ねぎ			
3	火	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		708	
		チリコンカン	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく トマト			
		コンソメスープ		ベーコン	キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	27.7		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
4	水	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	583
		いかのたつたあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	いか	しょうが にんにく			
		いりとりいため	あぶら	ハム	はくさい こまつな にんじん ホールコーン	25.6		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ えのきだけ ねぎ			
5	木	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		606	
		すいとん	こむぎこ あぶら	スキムミルク ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ			
		とりにくのねぎしおやき	ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	36.6		
		にんじんしりしり	あぶら	まぐろみずに たまご	たまねぎ にんじん えだまめ			
6	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	681	
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき	だいこん キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ			
		レモンジュレ	さとう ナタデココ		レモンかじゅう バインアップル	19.9		
9	月	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	きなこ	ぎゅうにゅう		626
		リヨネーズポテト	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	22.4		
		みかん			みかん			
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		583	
		ぶりのしょうがやき	さとう かたくりこ	ぶり	しょうが			
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく くきわかめ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	27.4		
		こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ えのきだけ はくさい こまつな ねぎ			
11	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		587	
		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			
		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 にんじん	36.5		
		ABCマカロニスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう			
12	木	たまごいりチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく	603	
		あげしゅうまい	かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ			
		もずくスープ		もずく とうふ	えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	21.4		
13	金	リングパン	にゅういんりょう	パン	にゅういんりょう		593	
		しいらのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	しいら				
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう キャベツ もやし ぶなしめじ にんじん	28.7		
		コーンポタージュ	あぶら ホワイトルウ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ホールコーン パセリ			
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		578	
		にくだんごとごぼうのあまからあえ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ ごぼう えだまめ ホールコーン にんじん			
		やさいのおかかに		かつおぶし	はくさい もやし にんじん こまつな	21.6		
		なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ			
17	火	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		590	
		ビーンズグラタン	マカロニ あぶら ホワイトルウ	ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ			
		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	26.4		
		いとかまスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう			
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611	
		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			
		おでん	じゃがいも こんにゃく	ちくわ かまぼこ こんぶ にぼし	だいこん にんじん	25.7		
		ごまみそしる	さつまいも あぶら ごま	とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん ねぎ こまつな			
19	木	バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		579	
		とりにくのバジルやき	ドレッシング	とりにく	バジル			
		えびとブロッコリーのソテー	あぶら	えび	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	33.5		
		カレーポトフ	じゃがいも カレールウ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん			
20	金	～どうじ・さうふ・かひのひのおたのしみ～					582	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		クリスタルポークのすきやきふう	しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	23.2		
		やさいのゆずドレッシングかけ	ドレッシング		キャベツ にんじん えのきだけ ほうれんそう			
23	月	かぼちゃのみそしる	こうさいのひせり		さとう	あぶらあげ みそ にぼし	かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ どうじかじゅう	
		ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		630	
		とんこつラーメン	ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく なんと	もやし キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	24.5		
		はるまき	こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ			
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		575	
		たらのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	すけそうだら みそ	たまねぎ			
		やさいのそぼろに	さとう	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん こまつな	25.9		
		のっぺいじる	さといも かたくりこ	あぶらあげ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ			
25	水	～クリスマスきゅうしゅく～					667	
		ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ハニーマスタードチキン	かたくりこ こむぎこ あぶら はちみつ	とりにく	しょうが にんにく	30.7		
		もみのきサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ カリフラワー ホールコーン にんじん			
ミネストローネ	クリスマスデザート	じゃがいも あぶら マカロニ さとう こむぎこ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー えだまめ トマト				

◎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。