



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)
9	木	はちみつパン	○	はちみつパン			954	38.5
		コーンスープ		植物油	ベーコン、牛乳、生クリーム	とうもろこし、玉ねぎ		
		チキンのレモンペッパー焼き		レモンペッパー焼きオイル	鶏肉			
		ナポリタン		スパゲッティ、植物油、砂糖	ウインナー	玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン		
10	金	ご飯	○	米			832	33.5
		さつまいもの味噌汁		さつまい芋	油揚げ、みそ	白菜		
		サーモンフライ		パン粉、片栗粉、小麦粉、大麦粉、植物油	さけ			
		筑前煮		こんにゃく、里芋、植物油、砂糖	鶏肉、ちくわ	にんじん、さやいんげん		
14	火	ご飯	○	米			884	33.6
		玉ねぎの味噌汁			油揚げ、わかめ、みそ	玉ねぎ		
		豚肉のキムたく炒め		植物油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉	ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、つぼ漬け、にら		
		揚げしゅうまい		パン粉、片栗粉、砂糖、小麦粉、水あめ、植物油	豚肉	玉ねぎ、しょうが		
15	水	ご飯	○	米			775	33.5
		けんちん汁		里芋、こんにゃく、ごま油	豆腐	ごぼう、大根、にんじん		
		さばの味噌煮		砂糖、片栗粉	さば、みそ			
		野菜炒め		植物油	豚肉	ほうれん草、もやし、にんじん		
16	木	アーチパン	○	アーチパン			860	35.0
		パンブキンスープ		植物油	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ		
		ミートグラタン		マカロニ、植物油、砂糖	豚肉、大豆、ミックスチーズ	玉ねぎ		
		大根サラダ		和風ゆず醤油ドレッシング	ロースハム	きゅうり、アスパラガス、にんじん、大根		
17	金	中華丼	○	米、ごま油、植物油、片栗粉	豚肉、いか、なると		835	32.9
		コーンと卵の中華スープ		片栗粉	卵	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆		
		ワッフル		砂糖、小麦粉、水あめ、片栗粉、植物油、寒天、メープルシロップ	卵、牛乳、乳製品	とうもろこし、ほうれん草、ねぎ		
20	月	《リクエスト給食 山梨県産食材》	○				899	30.2
		ビーフハヤシ		米、バター	牛肉、生クリーム	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		
		ツナコーンサラダ		青じそドレッシング	ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし		
		ミニフィッシュ		砂糖、水あめ	かたくちいわし			
21	火	《姉妹都市 奈良県大和郡山市の郷土食》	○				776	28.4
		ご飯		米				
		大和鍋風スープ		春雨	鶏肉、豆乳、みそ	白菜、にんじん、ごぼう、ねぎ		
		竹輪の磯辺揚げ		小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	ちくわ、アオサ			
22	水	《リクエスト給食》	○				820	33.2
		ビビンバ		米、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん		
		もずくスープ			もずく、かまぼこ	ねぎ、にんじん		
		ミルクプリン		練乳、グラニュー糖	乳製品			
23	木	《山梨県郷土食 山梨県産食材》	○				937	38.0
		バターロールパン		バターロールパン				
		ほうとう		ほうとう、里芋	豚肉、みそ	かぼちゃ、大根、ねぎ		
		オムレツ		砂糖、片栗粉、大豆油	卵			
24	金	《リクエスト給食》	○				817	35.1
		ご飯		米				
		大根の味噌汁			わかめ、油揚げ、みそ	大根		
		チキン南蛮		片栗粉、植物油、砂糖、タルタルソース	鶏肉			
27	月	親子丼	○	米、砂糖	鶏肉、卵		825	36.8
		かにかまサラダ		和風香味玉ねぎドレッシング	かにかまぼこ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース		
		ヨーグルト		砂糖	乳・乳製品	大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん		
28	火	ご飯	○	米			826	29.3
		ミルクココア		ミルクココア				
		なめこの味噌汁			豆腐、みそ	なめこ、ねぎ		
		回鍋肉		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく		
29	水	春巻	○	春雨、片栗粉、大豆油、砂糖、小麦粉、水あめ、植物油			772	27.0
		ご飯		米				
		白菜の味噌汁			豆腐、油揚げ、みそ	白菜、にんじん		
		はんぺんチーズフライ		パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉、コーンフラワー	はんぺん、プロセスチーズ、卵白			
30	木	カラフルソテー	○	植物油	豚肉		911	38.0
		いちごとみかんの2色ゼリー		砂糖、水あめ、片栗粉、寒天		もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし		
		いちご果汁				いちご果汁、みかん果汁		
31	金	ミルクパン	○	ミルクパン			787	32.0
		トマトクリームスープ		植物油	ベーコン、牛乳、生クリーム	トマト、玉ねぎ、にんにく		
		バーベキューチキン			鶏肉	にんにく、しょうが		
		マカロニサラダ		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	ツナフレーク	きゅうり、にんじん、とうもろこし		
31	金	ご飯	○	米			787	32.0
		ゆず塩スープ			鶏肉	白菜、大根、にんじん、ねぎ		
		白身魚のおろしソース		片栗粉、植物油、青じそドレッシング	たら	大根		
		きんぴらごぼう		こんにゃく、植物油、砂糖	さつま揚げ	ごぼう、にんじん、さやいんげん		
31	金	フルーツ杏仁	○	水あめ、片栗粉	豆乳		787	32.0
						ももピューレ、あんず果汁		

◎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。