

(A) 令和 7年 1月 学校給食予定献立表 (実施回数15回)

今月の食に関する指導のめあて: 学校給食の歴史と郷土料理について深めよう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ン だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考			エネルギー (kcal)	
				(色いろのなかま) 糖や力にちるもの	(あかのなかま) 血や肉にちるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
10	金	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	591	
		いかとブロックリーのいためもの		あぶら	いか	にんじん たまねぎ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー しょうが にんにく		
		にくだんごとフォアのスープ		かたくりこ フォー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にら しょうが	24.4	
		みかん				みかん		
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	571	
		あつあげとぶたにくのみそに		さとう あぶら こんにゃく	あつあげ みそ にぼし ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ		
		わふうサラダ		ドレッシング		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ホールコーン	21.4	
		こんさいじる		じゃがいも あぶら	にぼし	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ ねぎ		
15	水	やしそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	613	
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	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		
		ちゅうかスープ		かたくりこ	とうふ なた	キャベツ たまねぎ にら	22.8	
		シュークリーム		こむぎこ	たまご スキムミルク	ぶなしめじ にんじん こまつな ねぎ		
16	木	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	629	
		さばのしおこうじやき			さば	しょうが		
		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	26.6	
		あおなのみそじる			あぶらあげ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ		
17	金	こくとうパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう	552	
		マカロニグラタン		マカロニ あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース		
		イタリアンサラダ		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ ホールコーン あかピーマン	26.3	
		ぶたにくとやさいのスープ			ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ こまつな		
～ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん ～ 20日から24日 ～								
20	月	ふじくらポークカレーライス	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	684
		ゆばいりサラダ		ドレッシング	ゆば	ブロッコリー キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ		
		きゅうしょくしゅうかんゼリー		さとう		りんごかじゅう ももかじゅう みかんかじゅう	25.9	
21	火	にんじんめし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	あぶらあげ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	587
		にじますのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	にじます	しょうが		
		やさいのそぼろに		さとう	とりにく	しょうが キャベツ にんじん こまつな	26.6	
		じゃがいものみそじる		じゃがいも	みそ にぼし	みずな えのきだけ たまねぎ ねぎ		
22	水	バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	686	
		とりにくのうめジャムソースやき		さとう かたくりこ	とりにく	しょうが うめ		
		ほうれんそうのソテー		あぶら		ほうれんそう にんにく にんじん ホールコーン もやし	29.6	
		あけのきんときいりシチュー		さつまいも 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 ぶなしめじ えだまめ		
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	569	
		こうしゅうワインビーフのにくどうふ		しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ にぼし	たまねぎ ねぎ しょうが		
		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	25.1	
		みそかきたまじる			たまご わかめ みそ にぼし	たまねぎ にんじん ねぎ		
24	金	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	603	
		こうしゅうほうとう		ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい かぼちゃ ねぎ		
		ちくわのなんぶちやあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ		27.2	
		なるさわないため		ごまあぶら ごま		にんじん もやし なるさわなづけ こまつな		
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	549	
		あじフライごまみそソースかけ		パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	あじ みそ			
		はくさいのおかか			かつおぶし	はくさい もやし にんじん ほうれんそう	20.9	
とうふのすましじる		とうふ	とうふ かつおぶし	にんじん えのきだけ みずな ねぎ				
28	火	シュガートースト	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	688	
		じゃがいものつぶマスタードいため		じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ		
		トマトスープ		あぶら	とりにく ひよこめ	たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー トマト	26.6	
		ヨーグルト			ヨーグルト			
29	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	655	
		チキンなんばん		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう タルタルソース	とりにく			
		キャベツのしおこんぶいため		あぶら	ぶたにく こんぶ	にんじん キャベツ もやし ピーマン	31.5	
		とうにゅうじる		さつまいも	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		
30	木	チョコクルクルパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	610	
		しろみざかなのピザソースやき			すけそうだら チーズ	たまねぎ ピーマン		
		コーンサラダ		ドレッシング		にんじん キャベツ ホールコーン カリフラワー えだまめ	30.9	
		マセドアンスープ		じゃがいも	ワインナー	にんじん たまねぎ セロリー かぶ		
31	金	ピピンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	658
		わかめスープ			わかめ なた	えのきだけ たまねぎ ホールコーン		
		レモンゼリー		さとう		レモンかじゅう	24.4	

◎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 7年 1月 学校給食予定献立表 (実施回数15回)

今月の食に関する指導のめあて: 学校給食の歴史と郷土料理について深めよう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその備き			エネルギー (Kcal)		
			(さいろのむかき) 雑やかにするもの	(あかのむかき) 血や肉にするもの	(みどりのむかき) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)		
10	金	ピピンパ	ぎゅうにゅう	ふたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	658	
		わかめスープ		わかめ なた		えのきたけ たまねぎ ホールコーン		
		レモンゼリー	さとう			レモンかじゅう		
14	火	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	きなこと	ぎゅうにゅう		591	
		いかとブロッコリーのいためもの	あぶら	いか		にんにく たまねぎ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー しょうが にんにく		
		にくだんごとフォーのスープ	かたくりこ	フォー	とりにく ふたにく			たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にら しょうが
		みかん				みかん		
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		571	
		あつあげとぶたにくのみそに	さとう あぶら こんにゃく	あつあげ みそ にぼし ふたにく		にんにく たまねぎ たけのこ		
		わふうサラダ	ドレッシング			ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ホールコーン		
		こんさいじる	じゃがいも あぶら	にぼし		ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
16	木	やきそば	ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく	613	
		あげぎょうざ	あぶら かたくりこ こむぎこ	ふたにく		キャベツ たまねぎ にら		
		ちゅうかスープ	かたくりこ	とうふ なた		ぶなしめじ にんじん こまつな ねぎ		
		シュークリーム	こむぎこ	たまご スキムミルク				
17	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ	ぎゅうにゅう		629	
		さばのしおこうじやき		さば		しょうが		
		だいこんのきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	ふたにく にぼし		にんじん だいこん さやいんげん		
		あおなのみそしる		あぶらあげ にぼし みそ		にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ		
~ せんごくがっこうきゅうしょくしゅうかん ~ 20日から24日 ~								
20	月	ふじざくらポークカレーライス	ぎゅうにゅう	ふたにく 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	684	
		ゆばいりサラダ	ドレッシング	ゆば		ブロッコリー キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ		
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	さとう			りんごかじゅう ももかじゅう みかんかじゅう		
21	火	ステッキパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603	
		こうしゅうほうとう	ほうとう	ふたにく あぶらあげ みそ にぼし		にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい かぼちゃ ねぎ		
		ちくわのなんぶちやあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ				
		なるさわないため	ごまあぶら ごま			にんじん もやし なるさわなづけ こまつな		
22	水	にんじんめし	ぎゅうにゅう	あぶらあげ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	587	
		にじますのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	にじます		しょうが		
		やさいのそぼろに	さとう	とりにく		しょうが キャベツ にんじん こまつな		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ にぼし		みずな えのきたけ たまねぎ ねぎ		
23	木	バターロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686	
		とりにくのうめジャムソースやき	さとう かたくりこ	とりにく		しょうが うめ		
		ほうれんそうのソテー	あぶら			ほうれんそう にんにく にんじん ホールコーン もやし		
		あけのきんときりりシチュー	さつまいも あぶら ホワイトルーフ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ		
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569	
		こうしゅうワインビーフのにくどうふ	しらたき あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ にぼし		たまねぎ ねぎ しょうが		
		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		
		みそかきたまじる		たまご わかめ みそ にぼし		たまねぎ にんじん ねぎ		
27	月	こくとろパン	にゅういんりょう		にゅういんりょう	いちごかじゅう	552	
		マカロニグラタン	マカロニ あぶら ホワイトルーフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース		
		イタリアンサラダ	ドレッシング			ブロッコリー キャベツ ホールコーン あかピーマン		
		ふたにくとやさいのスープ		ふたにく		はくさい にんじん たまねぎ こまつな		
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549	
		あじフライごまみそソースかけ	パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	あじ みそ				
		はくさいのおかか		かつおぶし		はくさい もやし にんじん ほうれんそう		
		とうふのすましじる	ふ	とうふ かつおぶし		にんじん えのきたけ みずな ねぎ		
29	水	シュガートースト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688	
		じゃがいものつぶマスタードいため	じゃがいも あぶら	ベーコン		たまねぎ えだまめ		
		トマトスープ	あぶら	とりにく ひよこまめ		たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー トマト		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655	
		チキンなんばん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう タルタルソース	とりにく				
		キャベツのしおこんぶいため	あぶら	ふたにく こんぶ		にんじん キャベツ もやし ピーマン		
		とうにゅうじる	さつまいも	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		
31	金	チョコクルパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610	
		しろみざかなのピザソースやき		すけそうだら チーズ		たまねぎ ピーマン		
		コーンサラダ	ドレッシング			にんじん キャベツ ホールコーン カリフラワー えだまめ		
		マセドアンスープ	じゃがいも	ワインナー		にんじん たまねぎ セロリー かぶ		

◎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。

毎月19日は食育の日です。