

3月



## 令和 7年 3月 学校給食予定献立表



(実施回数 14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)
3	月	《ひな祭り給食》	○				928	38.6
		ちらし寿司		米、砂糖	卵	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ		
		菜の花のすまし汁			かまぼこ	菜の花、えのきたけ、にんじん、ねぎ		
		ブリかつ		パン粉、小麦粉、植物油	ぶり			
		筑前煮		こんにやく、里芋、植物油、砂糖	鶏肉	しょうが、にんじん、さやいんげん		
ひなあられ	米、砂糖、片栗粉	昆布、青のり	トマトパウダー、ほうれん草パウダー、パプリカパウダー					
4	火	ご飯	○	米			830	30.4
		春雨スープ	春雨	かまぼこ	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん			
		豚キムチ炒め	植物油、砂糖、片栗粉	豚肉	ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、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			
5	水	ポークカレー	○	米、植物油、じゃがいも	豚肉	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく	840	30.4
		大根サラダ	青じそドレッシング	わかめ、かにかまぼこ	大根、きゅうり、黄ピーマン			
		伊予柑ゼリー	砂糖		伊予柑果汁			
6	木	チョコクルクルパン	○	チョコクルクルパン			958	32.9
		ジュリアンヌスープ		かまぼこ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ			
		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			
7	金	ご飯	○	米			842	34.6
		豚汁	里芋、植物油	豚肉、油揚げ、みそ	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ			
		白身魚のオニオンソース	片栗粉、植物油、具沢山ドレッシングオニオン	たら				
		野菜炒め	植物油	さつま揚げ	ほうれん草、もやし、にんじん			
		ヨーグルト	砂糖、片栗粉	乳・乳製品、ゼラチン	いちご			
10	月	ご飯	○	米			781	22.4
		さつまいもの味噌汁	さつまいも	油揚げ、みそ	えのきたけ			
		ハンバーグおろしソース	パン粉、砂糖、植物油、青じそドレッシング	鶏肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、大根			
		春雨炒め	春雨、植物油、ごま油	ロースハム	さやいんげん、白菜、にんじん、黄ピーマン、しょうが			
11	火	《卒業お祝いリクエスト給食》	○				865	33.3
		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、なると	えのきたけ、ねぎ、にんじん		
焼きプリンタルト	小麦粉、植物油、砂糖	卵、乳製品						
13	木	フィッシュバーガー	○	リングパン、パン粉、片栗粉、植物油、タルタルソース	すけそうたら、大豆		843	33.6
		トマトクリームスープ	植物油	牛乳、生クリーム	トマト、玉ねぎ、にんにく			
		カラフルソテー	植物油	豚肉	もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし			
14	金	ご飯	○	米			824	36.0
		わかめの味噌汁		わかめ、みそ	大根、ほうれん草			
		鶏肉のねぎ塩焼き	ごま油	鶏肉	ねぎ、しょうが、にんにく			
		里芋と豚肉の煮物	植物油、里芋、砂糖	豚肉	しょうが、にんじん、さやいんげん			
		パインアップル	砂糖		パインアップル			
17	月	ご飯	○	米			793	31.6
		けんちん汁	こんにやく、ごま油	豆腐	ごぼう、大根、にんじん			
		魚のコチュジャン焼き	砂糖	モウカ、みそ、イワシ煮干し				
		じゃがいもの塩麴炒め	じゃがいも、植物油	鶏肉	玉ねぎ、さやいんげん			
		ワッフル	砂糖、小麦粉、水あめ、片栗粉、植物油	卵、乳・乳製品				
18	火	ご飯	○	米			847	33.0
		新玉ねぎの味噌汁		豆腐、みそ	玉ねぎ、小松菜			
		すき焼き風煮	しらたき、植物油、砂糖	豚肉	にんじん、白菜、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				
19	水	中華丼	○	米、ごま油、植物油、片栗粉	豚肉、いか、なると	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆	826	34.2
		コーンと卵の中華スープ	片栗粉	卵	とうもろこし、ほうれん草、ねぎ			
		ヨーグルト	砂糖	乳・乳製品				
21	金	ご飯	○	米			875	32.6
		白菜の味噌汁		油揚げ、みそ	白菜、にんじん			
		油淋鶏	片栗粉、植物油、砂糖、ごま油	鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ			
		ごま和え	ごま、ごまクリームドレッシング	かにかまぼこ	ほうれん草、大根、もやし			
24	月	ご飯	○	米			855	31.3
		豆腐の味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ	ほうれん草			
		焼き肉	植物油	豚肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、おなしめじ、青ピーマン			
		野菜コロッケ	じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉、水あめ、植物油	卵白	にんじん、とうもろこし			

◎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。

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