

(A) 令和 7年 3月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)

今月の食に関する指導のめあて：1年間の食生活について振り返り、関心を深めよう(甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考						エネルギー	
				(さいろのなかま) 糖や力になるもの		(あかのなかま) 血や肉になるもの		(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの		(kcal)	
										たんぱく質	
										(g)	
3	月	～ひなまつりさうじょく～								558	
		ちらしずし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えだまめ				
		とりにくのくわやき				しょうが にんにく					
		なのはなひサラダ		ドレッシング			だいこん キャベツ ホールコーン なのはな		30.5		
はなふのすましじる		ひなあられ	ふ	もちこめ さとう かたくりこ	かつおぶし	えのきだけ にんじん ほうれんそう ねぎ					
4	火	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン				ぎゅうにゅう			574
		ちゃんぽん		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと		キャベツ にんじん たまねぎ いら ねぎ しょうが にんにく				
		ジャンボあげぎょうざ		あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく だいず		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	24.6			
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	えび		はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく				
5	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ				ぎゅうにゅう			662
		さばのしおやき				さば					
		ごもくまめ		こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやどうふ にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん				
		だいこんのみそしる	さつまいもチップス		さつまいも さとう あぶら	あぶらあげ みそ にぼし	にんじん えのきだけ だいこん こまつな ねぎ		29.1		
6	木	バターロールパン	にゅういんりょう	パン				にゅういんりょう		いちごかじゅう	636
		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 カリフラワー ホールコーン あかピーマン	29.8			
		トマトスープ		あぶら	ウインナー ひよこまめ		にんじん たまねぎ セロリー キャベツ さやいんげん トマト				
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ				ぎゅうにゅう			638
		すきやきぶうに		あぶら さとう しらたき	ぶたにく とうふ にぼし		しょうが たまねぎ はくさい ねぎ				
		やさいのドレッシングかけ		ドレッシング			にんじん キャベツ もやし こまつな				
		わかめのみそしる	プリンタルト	じゃがいも	こむぎこ マーガリン さとう	わかめ みそ にぼし	たまご スキムミルク	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	23.0		
10	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				601	
		ツナとほうれんそうのソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きピーマン にんにく					
		マセドアンスープ		とりにく		にんじん たまねぎ セロリー かぶ					
		ヨーグルト		ヨーグルト				26.6			
11	火	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		690		
		コーンサラダ		ドレッシング			キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン				
		ソーダジュレ		さとう ナタデココ			レモンかじゅう パインアップル				
								20.7			
12	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン					ぎゅうにゅう		
		ハンバーグトマトソースかけ		パンこ あぶら さとう	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず たまご		たまねぎ				
		パンボテサラダ		じゃがいも ドレッシング			かぼちゃ えだまめ ホールコーン				
		やさいスープ				ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな	24.2			
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ					ぎゅうにゅう		
		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 こま	あじ みそ						
		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					
		みずたきじる			とりにく にぼし	にんじん えのきだけ はくさい みずな ねぎ	23.4				
14	金	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こまあぶら	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし たまねぎ にんじん だけのこ しょうが にんにく	603		
		ばいたんおこげスープ		もちこめ あぶら	とりにく		にんじん ぶなしめじ はくさい いら ねぎ				
		きよみオレンジ				きよみオレンジ		24.8			
17	月	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			601		
		とりにくのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく		しょうが にんにく				
		きりぼしだいこんのにももの		あぶら さとう	ちくわ あぶらあげ にぼし	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん					
		あおなのみそしる		ふ	みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	30.5				
18	火	シュガートースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう				ぎゅうにゅう			741
		キャベツとウインナーのソテー		あぶら	ウインナー		にんじん キャベツ もやし ブロッコリー にんにく				
		ブラウンシチュー		じゃがいも あぶら ブラウンルウ	ぶたにく スキムミルク こまチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト					
		レモンゼリー		さとう			レモンかじゅう	25.1			
19	水	～どつぎょうおいおいさうじょく～									692
		ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま こまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく 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				
		もずくスープ				もずく とうふ なんと		にんじん えのきだけ ねぎ			
		おいおいデザート		さとう こむぎこ	たまご だいず なまクリーム	いちご		26.7			
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ				ぎゅうにゅう			605
		しろみざかなのいそマヨやき		マヨネーズ	すけそうだら あおのり		たまねぎ				
		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				
		とんじる		こんにゃく じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	27.8				

◎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 3月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)

今月の食に関する指導のめあて：1年間の食生活について振り返り、関心を深めよう(甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考						エネルギー	
				(まいたけのなかま) 歯や力になるもの		(あかのなかま) 血や肉になるもの		(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの		(kcal)	
3	月	～ひなまつりさけしゅく～								558	
		ちらしずし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えだまめ				
		とりにくのくわやき				とりにく		しょうが にんにく			
		なのはなはいりサラダ		ドレッシング				だいこん キャベツ ホールコーン なのはな			
		はなふのすましじる	ひなあられ	ふ	もちこめ さとう かたくりこ	かつおぶし		えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ			
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう				662	
		さばのしおやき				さば					
		ごもくまめ		こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こうやどうふ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん			29.1		
		だいこんのみそしる	さつまいもチップス		さつまいも さとう あぶら	あぶらあげ みそ にぼし		にんじん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ			
5	水	バターロールパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう	いちごかじゅう			636	
		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 カリフラワー ホールコーン あかピーマン			29.8		
		トマトスープ		あぶら	ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ さやいんげん トマト					
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう				638	
		すきやきふう		あぶら さとう しらたき	ぶたにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ					
		やさいのドレッシングかけ		ドレッシング		にんじん キャベツ もやし こまつな			23.0		
		わかめのみそしる	プリンタルト	じゃがいも	こむぎこ マーガリン さとう	わかめ みそ にぼし	たまご スkimミルク	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ			
7	金	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう				574	
		ちゃんぽん		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと	キャベツ にんじん たまねぎ いら ねぎ しょうが にんにく					
		ジャンボあげぎょうざ		あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく			24.6		
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	えび	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく					
10	月	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kim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	690			
		コーンサラダ		ドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン			20.7		
		ソーダジュレ		さとう ナタデココ	レモンかじゅう パインアップル						
11	火	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				601	
		ツナとほうれんそうのソテー		あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きピーマン にんにく					
		マセドアンスープ				とりにく		にんじん たまねぎ セロリー かぶ		26.6	
		ヨーグルト				ヨーグルト					
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう				605	
		しろみざかなのいそマヨやき		マヨネーズ	すけそうだら あおのり	たまねぎ					
		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			27.8		
		とんじる		こんにゃく じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ					
13	木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こまあぶら	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん だけのこ しょうが にんにく	603			
		ばいたんおこげスープ		もちこめ あぶら	とりにく	にんじん ぶなしめじ はくさい いら ねぎ			24.8		
		きよみオレンジ				きよみオレンジ					
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう				587	
		あじフライごまみソースかけ		パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	あじ みそ						
		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			23.4		
		みずたきじる				とりにく にぼし		にんじん えのきたけ はくさい みずな ねぎ			
17	月	シュガートースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう		ぎゅうにゅう				741	
		キャベツとウインナーのソテー		あぶら	ウインナー	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー にんにく					
		ブラウنشチュー		じゃがいも あぶら ブラウソルウ	ぶたにく スkimミルク こまチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト			25.1		
		レモンゼリー		さとう	レモンかじゅう						
18	火	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				601	
		とりにくのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく					
		きりぼしだいこんのもの		あぶら さとう	ちくわ あぶらあげ にぼし	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん			30.5		
		あおなのみそしる		ふ	みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ					
19	水	～どつぎょうかいさけしゅく～								692	
		ビビンバ	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 とりにく 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				
		もずくスープ				もずく とうふ なんと		にんじん えのきたけ ねぎ			
		おいおいデザート		さとう こむぎこ	たまご だいず なまクリーム	いちご					
24	月	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう				620	
		ハンバーグトマトソースかけ		パンこ あぶら さとう	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず たまご	たまねぎ					
		パンボテサラダ		じゃがいも ドレッシング				かぼちゃ えだまめ ホールコーン			24.2
		やさいスープ				ベーコン		たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな			

◎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。