

		プロス		<u> 正しい食生活の大切さを知ろう(</u> 金 品 名 と そ の	平灯中小字仪 <i>)</i>	エネルギー
В	曜日	こんだてめい	(きいろのなかま)	(あかのなかま)	(みどりのなかま)	(kcal) たんぱく質
			無や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	(g)
			パン あぶら グラニューとう	きなこ ぎゅうにゅう	++h*	
1	木	やさいのチャプチェ にくだんごスープ	はるさめ あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが	593
		ヨーグルト	13/12/19/2	ヨーグルト	12442 TV17 600 12710/11 81517 142 0457/	24.1
		~こどものひきゅうしょく~				
			こめ あぶら さとう	あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん	641
2	金	かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		1
		いろどりサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ホールコーン	24.9
		すましじる かしわもち	さとう こめこ	とうふ なると わかめ かつおぶし あずき	えのきたけ ねぎ	24.9
			こめ むぎ ハヤシルウ あぶら	ぶたにく こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう		706
7	zk	ポテトとブロッコリーのサラダ	じゃがいも ドレッシング		ブロッコリー ホールコーン えだまめ	100
		いちごゼリー	さとう		いちご	20.8
		7 + 1951	パン	-t., =1, =		
		ステッキパン ぎゅうにゅう さんさいうどん	うどん	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし	にんじん だいこん わらび たけのこ みず ねぎ	543
8	木	ちくわのいそべあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおのり	12/10/10 /2012/0 4550 /21/052 059 448	
		ハムとやさいのいためもの	あぶら	NΔ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン	27.0
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
	\triangle	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	583
9	金	きりぼしだいこんとこんぶのにもの	あぶら	こんぶ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	060
		あつあげのみそしる		あつあげ みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	26.0
		ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		549
12	Ы	しろみざかなのマリネ	こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング さとう	UNG	たまねぎ レモンかじゅう	549
14	Ŋ	カラフルソテー	あぶら	ウインナー	にんじん きピーマン カリフラワー ブロッコリー にんにく	28.1
Ш		ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	20.1
		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 だいこんぱ	558
13	火	とりにくのねぎみそやき	さとう	とりにく みそ	ねぎ しょうが	100
	- `	やさいのゆずドレッシングかけ	ドレッシング	++	はくさい もやし にんじん こまつな えのきたけ	25.6
		かきたまじる	かたくりこ	たまご かにふうみかまぼこ わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ	<u> </u>
		そぼろパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ	パン パンこ さとう	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず たまご	たまねぎ	561
14	水	バンバーグドマドゲースがり ほうれんそうのソテー	あぶら	EDEC BILLE SWAFE LEVIS LESC	ほうれんそう にんじん ホールコーン もやし にんにく	
		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	23.9
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	1 F 13 728482 1270070	
		あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		574
15	木	- いなかに	こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく こんぶ にぼし	だいこん にんじん さやいんげん	1
		あおなのみそしる		とうふ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	22.0
		ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう		7.0
10	<u></u> ←	キーマカレー	あぶら カレールウ	ぶたにく とりにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	713
10	金	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	077
		マスカットジュレ	さとう ナタデココ		マスカットかじゅう パインアップル	27.7
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		627
19	P	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	021
	/ 5	ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう	さつまあげ こうやどうふ だいず にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	33.3
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ にぼし	たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	
		こどもパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン	パン	きゅうにゅう	++6+ 1-7 10 / 25 1 W 10 10 10 10 10	592
20	火	イタリアンサラダ	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	
			ドレッシング	いとかまぼこ	フロッコリー カリフラワー ホールコーシ あかヒーマシ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	28.0
		ごはん ぎゅうにゅう	- w	ぎゅうにゅう	TEND IENON TESTAS ELLO	
		みなみかごかますのしおこうじやき		みなみかごかます	しょうが	541
21	水	やさいのそぼろに	さとう	とりにく	しょうが ぶなしめじ はくさい にんじん こまつな	
		ぶたにくともやしのみそしる		ぶたにく みそ にぼし	にんじん もやし ねぎ みずな	29.5
		アーチパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		594
22	*	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら		かぼちゃ たまねぎ	594
	1	ツナとキャベツのソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	21.3
		ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	21.0
		ピピンパ 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	621
23	金	わかめスープ	245	とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	
	_	パインアップル	さとう		パインアップル	24.8
\vdash		シュ	パン マーガリン グラニューとう	1.40 12		<u> </u>
		シュガートースト ぎゅうにゅう じゃがいものつぶマスタードいため	ハン マーカリン クラーューとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ えだまめ	645
26	月	コンソメスープ	פונוש טוע מאס	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう	1
		プランススープ パンナコッタ	さとう	とうにゅう	レモンかじゅう	23.1
\vdash		プログラン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		1
				さば		614
27	火	わふうサラダ	ドレッシング	かまぼこ	にんじん キャベツ こまつな もやし	05.0
		ごまふうみとんじる	こんにゃく ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ にぼし	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	25.3
		こくとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		654
28	7k	とりにくのレモンに	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが レモンかじゅう	004
کے	小	アスパラガスのソテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー グリーンアスパラガス	31.7
		コーンチャウダー	じゃがいも 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 にんじん ホールコーン えだまめ	51.7
		スパケッティミートソース ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく トマト	650
29	木	かぶのスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	
		エクレア	こむぎこ さとう	たまご だいず スキムミルク	<u> </u>	28.0
		たまざいのエル・ハン・ 「サルミル・コ	こめ わぎ あぶた	ぶたにノ たまご セミレ・ニ	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく	1
		たまごいりチャーハン ぎゅうにゅう あげえびしゅうまい	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう すけそうだら ぶたにく えび とうふ たまご	たまねぎ	583
30	金	<u>めいえびしゅうまい</u> ちゅうかスープ	CCC 2/C(9C CC) 80315	とうふ なると	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン チンゲンサイ	1
				255 600		21.1
		オ購入等の都合により、使用食材を変 す		l .	- 毎月19日は食育の日です	

●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.https

(B) 令和 7年 5月 学校給食予定献立表 (実施回数20回) 等第の後に関する指導のめあて: 規則節しい後生活の失切さを知ろう (単層市が学校)

	曍		iickiy のitt会ののの (・ 放只	<u> 正しい食生活の大切さを知ろう(□ </u>	州 き	エネルギー
B	曜日	こんだてめい	(きいうのなかき) 熱や力になるもの	(あかのなかき)	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質 (g)
		ごはん ぎゅうにゅう	<u></u> ටහ්	ぎゅうにゅう	11-14-10-11-10-11-1	1
1	木	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	583
	-18	きりぼしだいこんとこんぶのにもの	あぶら	こんぶ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	26.0
		あつあげのみそしる		あつあげ みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	_5.0
2		~こどものひきゅうしょく~	こめ あぶら さとう	本がた本げ かつおがり せいこに・こ	EHOT ITALISA	644
	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう かつおフライ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ あぶら	あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう かつお	たけのこ にんじん	641
	並	- かっぱフライ いろどりサラダ	ドレッシング	N 200	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ホールコーン	1
		すましじる かしわもち	さとう こめこ	とうふ なると わかめ かつおぶし あずき	えのきたけ ねぎ	24.9
			パン あぶら グラニューとう	きなこ ぎゅうにゅう		560
7	っレ	やさいのチャプチェ	はるさめ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	593
7	水	にくだんごスープ	かたくりこ	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが	044
		ヨーグルト		ヨーグルト		24.1
		ハヤシライス ぎゅうにゅう	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら	ぶたにく こなチーズ なまクリーム 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	706
8	木	ポテトとブロッコリーのサラダ	じゃがいも ドレッシング		プロッコリー ホールコーン えだまめ	, 55
ľ	'`	いちごゼリー	さとう		いちご	20.8
-		¬=+19\1	1851	-t., =1, =		
		ステッキパン ぎゅうにゅう さんさいうどん	パン うどん	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし	にんじん だいこん わらび たけのこ みず ねぎ	543
9	金	ろんさいつこん ちくわのいそべあげ	っとん こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおのり	にっしつ たいこつ わらい たいのこ みず ねざ	<u> </u>
		ハムとやさいのいためもの	あぶら	NA	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン	27.0
\vdash		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	1	1
		とりにくのからあげ c ゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	627
12	月	ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう	さつまあげ こうやどうふ だいず にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	22.0
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ にぼし	たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	33.3
		こどもパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		500
13	火	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	592
13	火	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	28.0
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	20.0
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		541
14	水	みなみかごかますのしおこうじやき	21.7	みなみかごかます	しょうが	J
	,	やさいのそぼろに ジャにくともかしの3.31.3	さとう	とりにく	しょうが ぶなしめじ はくさい にんじん こまつな	29.5
<u> </u>		ぶたにくともやしのみそしる	1871	ぶたにく みそ にぼし	にんじん もやし ねぎ みずな	.
		アーチパン ぎゅうにゅう かぽちゅうロッケ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	594
15	木	かぽちゃコロッケ ツナとキャベツのソテー	かぶら	まぐろあぶらづけ	かはらゃ たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	
		ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	21.3
\vdash		ミネストローネ 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	1
	٦	<u> </u>		とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	621
16	金		さとう	255. 1000	パインアップル	
			<u> </u>			24.8
		ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		F 40
10		しろみざかなのマリネ	こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング さとう		たまねぎ レモンかじゅう	549
19	月	カラフルソテー	あぶら	ウインナー	にんじん きピーマン カリフラワー ブロッコリー にんにく	28.1
<u></u>		ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	۷.۱
		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 だいこんぱ	558
20	火	とりにくのねぎみそやき	さとう	とりにく みそ	ねぎ しょうが	
		やさいのゆすドレッシングかけ	ドレッシング	たまご わにふるひかさげつ わかけ カッカン・	はくさい もやし にんじん こまつな えのきたけ	25.6
\vdash		かきたまじる	かたくりこ	たまご かにふうみかまぼこ わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ	
		そぼろパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ	パンこ さとう		たまねぎ	561
21	水	けった マトットスかり まうれんそうのソテー	あぶら	C-71C 131/C1C CW JIC /CV19 /C&C	ほうれんそう にんじん ホールコーン もやし にんにく	
		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	23.9
		ADD * 月日二八一フ	こめ */3日二	ぎゅうにゅう		t
I _	_	あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		574
22	不	いなかに	こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく こんぶ にぼし	だいこん にんじん さやいんげん	202
L		あおなのみそしる		とうふ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	22.0
			ナン	ぎゅうにゅう		713
22	金	キーマカレー	あぶら カレールウ	ぶたにく とりにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	113
123	317	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	27.7
		マスカットジュレ	さとう ナタデココ		マスカットかじゅう パインアップル	
		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	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく	583
26	月	あげえびしゅうまい ちゅうかフープ	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	すけそうだら ぶたにく えび とうふ たまご	たまねぎ だなしめじ ホールコーン チンダンサイ	
1	. •	ちゅうかスープ		とうふ なると	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン チンゲンサイ	21.1
\vdash		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		1
I			じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ	645
27	火	コンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう	60
I		パンナコッタ	さとう	とうにゅう	レモンかじゅう	23.1
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		64.4
28	٦٧	さばのしおやき		さば		614
	小	わふうサラダ	ドレッシング	かまぼこ	にんじん キャベツ こまつな もやし	25.3
		ごまふうみとんじる	こんにゃく ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ にぼし	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	20.3
29		こくとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		654
	木	とりにくのレモンに	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが レモンかじゅう	554
	\I\	アスパラガスのソテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー グリーンアスパラガス	31.7
		コーンチャウダー	じゃがいも 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 にんじん ホールコーン えだまめ	31.1
		スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく トマト	650
30	金	かぶのスープ	ーカギー ナレニ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	
		エクレア	こむぎこ さとう	たまご だいず スキムミルク		28.0
Щ.		オ購入等の郑念により (使用食材を変す	 オスニ トがまります	I .	毎日10日は食客の口です	لــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

◎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.https://www

毎月19日は食育の日です。