

(A) 令和 7年 5月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のめあて：規則正しい食生活の大切さを知ろう (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
				(きいろのなかま) 糖や油になるもの		(あかのなかま) 血や肉になるもの		(みどりのなかま) 体の骨子を築えるもの
1	木	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		593
		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	
		にくだんごスープ		かたくりこ	とりにく ぶたにく だいず		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	
		ヨーグルト			ヨーグルト			
2	金	～こどものひきゅうしゅく～						641
		ただのこごはん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ただのこ にんじん	
		かつおフライ		パンこ こむぎこ あぶら	かつお			
		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	
7	水	すましじる	かしわもち	さとう こめこ	とうふ なたと わかめ かつおぶし	あすき	えのきだけ ねぎ	24.9
		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	
		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	
		いちごゼリー		さとう			いちご	
8	木	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		543
		さんさいうどん		うどん	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	
		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			
		ハムとやさいのいためもの		あぶら	ハム		キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン	
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		583
		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	
		きりぼしだいこんとこんぶのにももの		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	
		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	
12	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		549
		しろみぎかなのマリネ		こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング さとう	しいら		たまねぎ レモンかじゅう	
		カラフルソテー		あぶら	ワインナー		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	
		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	
13	火	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 だいこんば	558
		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 えのきだけ	
		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	
14	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		561
		ハンバーグトマトソースかけ		パンこ 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	
		ほうれんそうのソテー		あぶら			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	
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		574
		あじフライ		パンこ こむぎこ あぶら	あじ			
		いなか		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	
		あおなのみそしる			とうふ にぼし みそ		にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	
16	金	ナン	ぎゅうにゅう	ナン		ぎゅうにゅう		713
		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	
		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	
		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 バインアップル	
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		627
		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	
		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	
		じゃがいものみそしる		じゃがいも	みそ にぼし		たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうれんそう	
20	火	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		592
		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	
		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	
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		541
		みなみかこかますのしおこうじやき		さとう	みなみかこかます		しょうが	
		やさいのそぼろに		ぶたにくともやしのみそしる	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	
22	木	アーチパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		594
		かぼちゃクロック		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	
		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	
		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	
23	金	ピピンパ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま 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
		わかめスープ			とうふ わかめ		にんじん チンゲンサイ ホールコーン ねぎ	
		バインアップル		さとう			バインアップル	
26	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		645
		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	
		コンソメスープ			とりにく		にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ ほうれんそう	
		パンナコッタ		さとう	とうにゅう		レモンかじゅう	
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		614
		さばのしおやき			さば			
		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	
		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	
28	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		654
		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	
		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	
		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	
29	木	スバゲッティミートソース	ぎゅうにゅう	スバゲッティ 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
		かぶのスープ			ワインナー		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			
30	金	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
		あげえびしゅうまい		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	
		ちゅうかスープ			とうふ なた		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	

◎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 5月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のめあて：規則正しい食生活の大切さを知ろう (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 (Kcal)			
			(さいのなかま) 穀や力になるもの	(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	たんぱく質 (g)			
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
		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			
		きりぼしだいこんとこんぶのにも	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				
2	金	～こどものひきゅうしょく～							
		たけのこごはん	ぎゅうにゅう	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	
		かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお					
		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				
7	水	すましじる	かしわもち	さとう こめこ	とうふ なたと わかめ かつおぶし	あずき	えのきだけ ねぎ	24.9	
		きなことあげパン	ぎゅうにゅう	パン あぶら グラニューとう	きなこと	ぎゅうにゅう			593
		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		
		にくだんごスープ	かたくりこ	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		24.1	
8	木	ヨーグルト			ヨーグルト				
		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	
		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		
		いちごゼリー	さとう				いちご	20.8	
9	金	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう			
		さんさいうどん		うどん	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	
		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				
		ハムとやさいのいためもの		あぶら	ハム		キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン	27.0	
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
		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		627	
		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 だいす 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 えのきだけ ねぎ ほうれんそう				
13	火	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		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	
		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			
		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		28.0	
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
		みなみかこかますのしおこうじやき		みなみかこかます		しょうが		541	
		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	
15	木	アーチパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		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	
		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			
		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	
16	金	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		
		わかめスープ		さとう	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	
		パインアップル					パインアップル		
								24.8	
19	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		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	しいら	たまねぎ レモンかじゅう		549	
		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			
		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		28.1	
20	火	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 だいこんば		
		とりにくのねぎみそやき	さとう	さとう	とりにく みそ		ねぎ しょうが	558	
		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 えのきだけ			
		かきたまじる	かたくりこ	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		25.6	
21	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグマトソースかけ		パンこ さとう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいす たまご	たまねぎ		561	
		ほうれんそうのソテー		あぶら		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	
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
		あじフライ		パンこ こむぎこ あぶら	あじ			574	
		いなか		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			
		あおなのみそしる			とうふ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ		22.0	
23	金	ナン	ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう				
		キーマカレー		あぶら カレールウ	ぶたにく とりにく だいす 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	
		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			
		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	
26	月	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		
		あげえびしゅうまい		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		583	
		ちゅうかスープ			とうふ なたと	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	
27	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				
		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		645	
		コンソメスープ			とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ ほうれんそう			
		パンナコッタ	さとう		とうふ	レモンかじゅう		23.1	
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
		さばのしおやき			さば			614	
		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			
		こまふうみとんじる	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	
29	木	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		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		654	
		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			
		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		31.7	
30	金	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 だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく トマト		
		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	650	
		エクレア		こむぎこ さとう	たまご だいす スキムミルク				
								28.0	

◎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。