

(A) 令和 7年 4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: 食事のマナーを守って楽しい給食にしよう (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
				(さいろのゆかり) 酸や力に寄るもの	(あかのゆかり) 血や肉に寄るもの	(みどりのゆかり) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質 (g)
9	水	さげごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	さけ	ぎゅうにゅう	593
		とりにくのくわやき			とりにく	にんにく しょうが	
		やさいのおろしドレッシングかけ		ドレッシング		キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	28.6
		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	
10	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	621
		チリコンカン		マカロニ あぶら さとう	ぶたにく しらゆいけんまめ ひよこまめ あかいけんまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマト	
		はるやさいのスープ		じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	26.0
		さくらゼリー		さとう		さくらんぼかじゅう	
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	594
		ホキのみそマヨネーズやき		マヨネーズ	ホキ みそ	たまねぎ	
		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 かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん	28.1
		すましじる		ぶ	かつおぶし	たけのこ えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	
14	月	やきそば	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	590
		はるまき		こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	
		ちゅうかスープ				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 ねぎ	19.8
		～にゅうがくお祝いしゅうしゅく～					
15	火	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	624
		とりにくのからあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	
		カラフルサラダ		ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	29.6
		ポトフ	おいしいデザート	じゃがいも さとう	ウインナー	とうにゅう	
16	水	リングパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	583
		ハンバーグピザソースやき		パンこ あぶら さとう	とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにく たまご チーズ	たまねぎ ビーマン	
		アスパラガスのソテー		あぶら	ベーコン	アスパラガス にんじん ホールコーン キャベツ	29.8
		ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	
17	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	617
		さばのしおこうじやき		あぶら さとう	とりにく	しょうが	
		きりぼしだいこんのもの			ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	25.4
		こまつなのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	
18	金	セサミトースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう こま		ぎゅうにゅう	637
		ほうれんそうのソテー		あぶら	ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし ホールコーン	
		えびだんごスープ		かたくりこ さとう はるさめ	えび すけそうだら ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい にら	23.2
		ヨーグルト			ヨーグルト		
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	602
		あげじゃがいものそぼろあえ		じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ グリンピース しょうが	
		やさいのおかか			かつおぶし	はくさい にんじん こまつな もやし	22.9
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ	
22	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	569
		とりにくのバジルやき		ドレッシング	とりにく	バジル	
		マカロニのソテー		マカロニ あぶら	ウインナー	にんじん ホールコーン ぶなしめじ ブロッコリー にんにく	33.3
		たまごスープ	オレンジゼリー	かたくりこ さとう	かにふうみかまぼこ たまご	たまねぎ ほうれんそう ねぎ オレンジかじゅう	
23	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	594
		あじのたつたあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	あじ	しょうが	
		ごもくきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	26.8
		キャベツのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし	にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	
24	木	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	539
		しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	23.0
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	いか	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	
25	金	カレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールフ	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	711
		ひじきサラダ		ドレッシング	ひじき	だいこん キャベツ にんじん さやいんげん ホールコーン	
		いちごジュレ		さとう ナタデココ		いちごかじゅう バインアップル	20.1
28	月	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	623
		さわらのパンこやき		マヨネーズ パンこ	さわら こなチーズ		
		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	28.3
		ミネストローネ		マカロニ あぶら	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト	
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	557
		ホイコーロー		あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく	
		ナムル		ドレッシング	とりにく	もやし にんじん ほうれんそう	25.9
		もずくスープ			もずく とうふ	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	

◎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。

毎月19日は食育の日です。

◎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/kvoiku/kvoiku/kvushoku/index.html>

(B) 令和 7年 4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: 食事のマナーを守って楽しい給食にしよう (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	
			(さいのむかき) 歯や力にちるもの	(あかのむかき) 血や肉にちるもの	(みどりのむかき) 体の調子を整えるもの	(Kcal)		
						たんぱく質		
						(g)		
9	水	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	621	
		チリコンカン		マカロニ あぶら さとう	ぶたにく しゅういんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマト		
		はるやさいのスープ		じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	26.0	
		さくらゼリー		さとう		さくらんぼかじゅう		
10	木	さげごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	さげ	ぎゅうにゅう	593	
		とりにくのくわやき			とりにく	にんにく しょうが	28.6	
		やさいのおろしドレッシングかけ		ドレッシング		キャベツ にんじん もやし ほうれんそう		
		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		
11	金	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	590	
		はるまき		こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	19.8	
		ちゅうかスープ				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 ねぎ		
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	594	
		ホキのみそマヨネーズやき		マヨネーズ	ホキ みそ	たまねぎ	28.1	
		ごもくまめ		こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず こやどうふん かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん		
		ずましじる		ぶ	かつおぶし	だけのこ えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ		
15	火	～にゅうがくかいけいせうしよく～						
		そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	624	
		とりにくのからあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	29.6	
		カラフルサラダ		ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん		
ポトフ	おいゆいデザート	じゃがいも さとう	ウインナー	とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ いちご			
16	水	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	617	
		さばのしおこうじやき			さば	しょうが	25.4	
		きりぼしだいこんのもの		あぶら さとう	とりにく	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん		
		こまつなのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		
17	木	リングパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	583	
		ハンバーグピザソースやき		パンこ あぶら さとう	とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにく たまご チーズ	たまねぎ ピーマン	29.8	
		アスパラガスのソテー		あぶら	ベーコン	アスパラガス にんじん ホールコーン キャベツ		
		ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう		
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	602	
		あげじゃがいものそぼろあえ		じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ グリンピース しょうが	22.9	
		やさいのおかか			かつおぶし	はくさい にんじん こまつな もやし		
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ		
21	月	セサミトースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう こま		ぎゅうにゅう	637	
		ほうれんそうのソテー		あぶら	ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし ホールコーン	23.2	
		えびだんごスープ		かたくりこ さとう はるさめ	えび すけそうだら ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい にら		
		ヨーグルト			ヨーグルト			
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	594	
		あじのたつたあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	あじ	しょうが	26.8	
		ごもくきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん		
		キャベツのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし	にんじん えのきたけ キャベツ こまつな		
23	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	569	
		とりにくのバジルやき		ドレッシング	とりにく	バジル	33.3	
		マカロニのソテー		マカロニ あぶら	ウインナー	にんじん ホールコーン ぶなしめじ ブロッコリー にんにく		
		たまごスープ	オレンジゼリー	かたくりこ さとう	かにふうみかまぼこ たまご	たまねぎ ほうれんそう ねぎ オレンジかじゅう		
24	木	カレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールフ	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	711	
		ひじきサラダ		ドレッシング	ひじき	だいこん キャベツ にんじん さやいんげん ホールコーン	20.1	
		いちごジュレ		さとう ナタデココ		いちごかじゅう パインアップル		
25	金	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	539	
		しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	23.0	
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら		
		ちゅうかいため		あぶら かたくりこ	いか	はくさい にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく		
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	557	
		ホイコーロー		あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ しょうが にんにく	25.9	
		ナムル		ドレッシング	とりにく	もやし にんじん ほうれんそう		
		もずくスープ			もずく とうふ	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ		
30	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	623	
		さわらのパンこやき		マヨネーズ パンこ	さわら こなチーズ		28.3	
		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		
		ミネストローネ		マカロニ あぶら	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト		

◎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。

毎月19日は食育の日です。

◎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>