

(A) 令和 7年 6月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて: しょうぶな歯や骨を作る食生活を考えよう (甲府市小学校)

Table with columns: 日曜日, こんだてめい, 食品名とその備き (subdivided into (白いのぞかき) 糖や力になるもの, (あかのぞかき) 血や肉になるもの, (みどりのぞかき) 体の調子を整えるもの), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Rows include meals like 2月, 3火, 4水, 5木, 6金, 9月, 10火, 11水, 12木, 13金, 16月, 17火, 18水, 19木, 20金, 23月, 24火, 25水, 26木, 27金, 30月.

◎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 6月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて：しょうぶな歯や骨を作る食生活を考えよう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその働き			エネルギー (kcal)
			(白いのがかき) 熱や力にちるもの	(あかのがかき) 血や肉にちるもの	(みどりのがかき) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		579
		すとり	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キビーマン	
		ちゅうかサラダ	ドレッシング		もやし にんじん ほうれんそう だいこん	
3	火	はるさめスープ	はるさめ	なると	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	26.3
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		
		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		
4	水	とりにくとやさいのソテー	あぶら	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ぶなしめじ	28.6
		マセドアンスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー かつ	
		わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ	ぎゅうにゅう	
5	木	いわしのかりかりあげ	あぶら こむぎこ かたくりこ	いわし		22.0
		きんぴらごぼう	こんにやく 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	
		とうふのみそしる		とうふ みそ にぼし	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	
6	金	はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ナタデココ グラニューとう		レモンかじゅう	64.4
		ピタパン	ピタパン	ぎゅうにゅう		
		やきにく	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン	
7	土	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	29.9
		キャベツのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
8	日	ハンバーグおろしソースかけ	ドレッシング パンこ さとう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいず たまご	だいこん たまねぎ	59.4
		あおなのおためもの	あぶら	さつまあげ	たまねぎ にんじん もやし こまつな	
		こんにゃく	あぶらこんにやく さつまいも	ぶたにく わかめ みそ にぼし	ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ	
9	月	リングパン	パン	ぎゅうにゅう		59.1
		しいらのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	しいら		
		はなやさいのソテー	あぶら	ウインナー	にんじん ホールコーン ブロッコリー カリフラワー	
10	火	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 えだまめ トマト	32.2
		ジャンバラヤ	こめ むぎ あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	
		グリーンサラダ	ドレッシング		たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	
11	水	えびだんごスープ	かたくりこ さとう	えび すけそうたら ぶたにく	にんじん キャベツ だいこん さやいんげん	55.1
		きなことシナモンあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこと	ぎゅうにゅう	
		リヨネーズポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ	
12	木	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	22.4
		れいとうみかん			みかん	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
13	金	なすとかぼちゃのそぼろあえ	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	なす かぼちゃ たまねぎ しょうが	55.9
		やさいのおかか		かつおぶし	キャベツ 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	
14	土	ジャージャーめん	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	55.2
		どうもろこし			キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	
		ごもくスープ		なると	どうもろこし	
15	日	ごもくスープ			たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	23.6
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		とりにくのうめジャムソースやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが うめ	
16	月	ひじきのものに	こんにやく あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず にぼし	にんじん さやいんげん	26.1
		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 ほうれんそう ねぎ	
		こくどうパン	パン	ぎゅうにゅう		
17	火	パンキンクラタン	マカロニ あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ かぼちゃ	62.1
		ピーンズサラダ	ドレッシング	しゅういんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	
		ジュリアンヌスープ		いとこまほこ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	
18	水	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		65.4
		あじのごしきあげ	かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	あじ	しょうが にんにく にんじん えだまめ ホールコーン	
		きりほしだいこんのもの	あぶら さとう	とりにく	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	
19	木	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ こまつな ねぎ	25.6
		セサミトースト	パン マーガリン グラニューとう ごま	ぎゅうにゅう		
		ラタトゥイユ	あぶら かたくりこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ スズキニ なす キビーマン にんにく トマト	
20	金	たまごとシタスのスープ	かたくりこ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん レタス	25.6
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		カレーライス	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	
21	土	かいそうサラダ	ドレッシング	くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	68.3
		レモンジュレ	ナタデココ さとう		だいこん にんじん キャベツ	
					レモンかじゅう バインアップル	
22	日	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		20.0
		とりにくのコーンフ레이크やき	マヨネーズ コーンフ레이크	とりにく		
		カラフルサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー あかピーマン ホールコーン えだまめ	
23	月	とうがんのスープ		ベーコン	とうがん にんじん えのきたけ ほうれんそう	29.2
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		さばのねぎソースかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	さば	しょうが ねぎ にんにく	
24	火	にくじゃが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく にぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん	73.9
		だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし	だいこん にんじん こまつな ねぎ	
		ホットドッグ	パン あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	
25	水	ほうれんそうのソテー	あぶら	まぐろあぶらづけ	にんにく しょうが	60.3
		かぶのクリームスープ	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	にんじん ホールコーン もやし キャベツ ほうれんそう	
		メロンゼリー	さとう		たまねぎ にんじん ぶなしめじ かつ えだまめ	
26	木	メロンかじゅう			レモンかじゅう	25.7
		ぶたキムチどん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	
		あげしゅうまい	あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	ぶたにく だいず	たまねぎ はくさい はくさいキムチ なら	
27	金	もずくスープ		もずく とうふ	たまねぎ	64.2
		アーチパン	パン	ぎゅうにゅう		
		さけのたつたあげタルタルソースかけ	こむぎこ かたくりこ あぶら タルタルソース	さけ		
28	土	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん カリフラワー ホールコーン えだまめ	27.5
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
29	日	そぼろパン	パン	ぎゅうにゅう		57.1
		オムレツ	さとう あぶら かたくりこ	たまご		
		ツナとパンネのソテー	マカロニ あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ピーマン にんにく	
30	月	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	22.5

◎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/kvoiku/kvoiku/kvushoku/index.html>

毎月19日は食育の日です。