



令和 7年 6月 学校給食予定献立表

(実施回数 20回)

甲府市教育委員会

日	曜日	献立名	牛乳	熱や力になるもの	肉や血になるもの (牛乳はここに含まれます)	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯 凍り豆腐の味噌汁 鶏肉のピリ辛焼 かぼちゃのそぼろ煮	○	米 砂糖、ごま油、ごま 植物油、砂糖、片栗粉	凍り豆腐、みそ 鶏肉 豚肉、大豆	小松菜、にんじん にんにく、ねぎ かぼちゃ、枝豆、玉ねぎ、しょうが	782	39.3
3	火	ご飯 中華コーンスープ ブルコギ チヂミ	○	米 片栗粉 植物油、砂糖、ごま、ごま油 砂糖、植物油、米粉、じゃがいも、片栗粉	豆乳 豚肉 豆腐、おから	とうもろこし、にんじん、ほうれん草 しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、にんじん、青ピーマン 玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく	858	29.9
4	水	《虫歯予防デー給食》 ご飯 玉ねぎの味噌汁 イカメンチ ごぼうの炒め煮 アーモンド小魚	○	米 パン粉、砂糖、小麦粉、植物油、片栗粉 里芋、植物油、砂糖 アーモンド、砂糖、水あめ	油揚げ、みそ いか、大豆たんぱく 豚肉 かたくちいわし	玉ねぎ、大根 キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、さやいんげん	835	29.1
5	木	黒糖パン ジュリアンヌスープ オムレツ ジャージャーまぜ麺	○	黒糖パン 砂糖、片栗粉、大豆油 中華麺、ごま油、砂糖	かまぼこ 卵 豚肉、大豆、みそ	白菜、えのきたけ、にんじん、セロリ しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	839	30.1
6	金	親子丼 かにかまサラダ ヨーグルト	○	米、押麦、砂糖 香味玉ねぎドレッシング 砂糖	鶏肉、卵 かにかまぼこ 乳・乳製品、ゼラチン、寒天	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん	823	36.9
9	月	ご飯 さつまいもの味噌汁 ハンバーグおろしソース 春雨炒め	○	米 さつまいも パン粉、砂糖、植物油、青じそドレッシング 春雨、植物油、ごま油	油揚げ、みそ 鶏肉、大豆たんぱく ベーコン	玉ねぎ 玉ねぎ、大根 さやいんげん、白菜、にんじん、とうもろこし、しょうが	800	21.9
10	火	ご飯 スーラータン キャベツと鶏肉のオイスターソース炒め 春巻	○	米 ラー油、片栗粉 植物油 植物油、砂糖、片栗粉、小麦粉、米粉、春雨、粉あめ	豚肉、豆腐 鶏肉 豚肉	たけのこ、にんじん、小松菜、ねぎ キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にんにく にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが	789	32.4
12	木	フィッシュバーガー ミネストローネスープ カラフルソテー	○	リングパン、パン粉、片栗粉、植物油 じゃがいも、砂糖 植物油	すけそうたら、大豆粉 ベーコン 豚肉	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト もやし、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん	819	33.3
13	金	ねぎ塩豚丼 ミモザサラダ スウィーティーゼリー	○	米、押麦、植物油、片栗粉 サウザンアイランドドレッシング グラニュー糖	豚肉 卵	玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん スウィーティー果汁	825	30.9
16	月	ご飯 キャベツのスープ バーベキューチキン マカロニサラダ	○	米 キャベツの味噌汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	かまぼこ 鶏肉 マカロニ、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ ロースハム	キャベツ、玉ねぎ、にんじん にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、とうもろこし	829	31.5
17	火	ポークカレー 大根サラダ ミルクプリン	○	米、押麦、植物油、じゃがいも 青じそドレッシング 砂糖、植物油	豚肉 わかめ、かにかまぼこ 乳・乳製品	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、きゅうり、黄ピーマン	881	31.4
18	水	ご飯 小松菜の味噌汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	○	米 砂糖、片栗粉 こんにゃく、植物油、砂糖、ごま	凍り豆腐、みそ さば、みそ 豚肉、さつま揚げ	小松菜、玉ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	780	35.3
19	木	はちみつパン コーンスープ 鶏肉のトマトソース ツナサラダ	○	はちみつパン 植物油 植物油、砂糖 コールスロウドレッシング	ベーコン、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳 鶏肉 ツナフレーク	とうもろこし、玉ねぎ トマト、玉ねぎ、にんにく キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん	822	41.4
20	金	ご飯 若竹スープ 豚キムチ炒め 揚げしゅうまい パインアップル	○	米 植物油、砂糖、片栗粉、ごま油 パン粉、片栗粉、砂糖、小麦粉、水あめ、天ぷら粉、植物油 砂糖	わかめ、なると 豚肉 豚肉	たけのこ、えのきたけ ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、にら しょうが、玉ねぎ パインアップル	898	32.3
23	月	中華丼 にらスープ クレープ	○	米、押麦、ごま油、植物油、片栗粉 片栗粉 砂糖、小麦粉、水あめ、片栗粉、植物油	豚肉、いか、なると 鶏肉 卵、乳・乳製品、ゼラチン	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆 にら、えのきたけ、にんじん	771	30.3
24	火	わかめご飯 白菜の味噌汁 あじフライ 筑前煮	○	米、砂糖 パン粉、小麦粉、植物油、コーンスターチ、砂糖 こんにゃく、里芋、植物油、砂糖	わかめ 豆腐、みそ あじ、オイスターパウダー 鶏肉	白菜、玉ねぎ、にんじん しょうが、れんこん、にんじん、さやいんげん	847	37.9
25	水	ご飯 ほうれん草のすまし汁 厚揚げの炒め物 たこ焼き	○	米 植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖、大豆油	かにかまぼこ 厚揚げ、豚肉、みそ たこ	ほうれん草、ねぎ、えのきたけ キャベツ、にんじん、にんにく キャベツ、ねぎ、しょうが	779	28.8
26	木	バターロールパン ペイザンヌスープ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー	○	バターロールパン バター ペイザンヌドレッシング、パン粉 植物油	豚肉、いか、なると 鶏肉 ウインナー	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	908	42.9
27	金	ご飯 春雨スープ メンチカツ 大根のナムル 黒糖ビーゼンズ	○	米 春雨、ごま油 パン粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、植物油 ナムルドレッシング 砂糖、米粉、小麦粉、植物油、片栗粉、黒糖	かまぼこ 大豆たんぱく、牛肉、卵白、大豆粉 ロースハム 大豆	白菜、にんじん 玉ねぎ 大根、もやし、ほうれん草、にんじん	801	26.6
30	月	ご飯 豆腐の味噌汁 青椒肉絲 揚げぎょうざ	○	米 植物油、砂糖、片栗粉 片栗粉、砂糖、小麦粉、植物油	豆腐、わかめ、みそ 豚肉 豚肉	ねぎ たけのこ、もやし、青ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが	790	31.8

◎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。

◎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>