

こんげつ　しょく　かん　しどう　あつ　ま　しょくせいかつ　し　こう　ふ　ししょうがっこう
 今月の食に関する指導のめあて：暑さに負けない食生活を知ろう（甲府市小学校）

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kvoiku/kvoiku/kvushoku/index.html>

(B) 令和 7年 7・8月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)

こんげつ しょく かん しどう あつ ま しよくせいかつ し こう ふ ししやうがっこう
 今月の食に関する指導のめあて：暑さに負けない食生活を知ろう (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) 熱や力にさるもの	(あかのなかま) 血や肉にさるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質 (g)		
7 月								
1	火	～ふじさんおやまびらききょうしゅく～						
		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	593	
		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			
		ひじきとじゃがいものにももの	じゃがいも あぶら さとう	ひじき さつまあげ	にんじん さやいんげん		26.3	
2	水	みそけんちんじる	こんにやく あぶら	とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん こまつな			
		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		576
		えびとブロッコリーのソテー	あぶら	えび	にんじん ぶなしめじ ホールコーン ブロッコリー にんにく			
		ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト		24.4	
3	木	レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう			
		マーボーどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	615
		ナムル		ドレッシング	とりにく		にんじん もやし ほうれんそう	
		ちゅうかスープ			なると		たまねぎ えのきたけ ホールコーン チンゲンサイ きくらげ	27.5
4	金	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			588
		カレーうどん		うどん あぶら カレールウ	ぶたにく にぼし		しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	
		ポップビーンズ		かたくりこ あぶら	だいず ひよこまめ		えだまめ	23.3
		やさいのごまいため		あぶら ごま	ハム		にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	
7	月	～たまねぎきょうしゅく～						
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			583
		ほしがたハンバーグたまねぎソースかけ	あぶら さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく			
		いかとあおなのいためもの	あぶら	いか	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん		22.5	
8	火	そうめんじる	たまねぎデザート	そうめん さとう	かまぼこ かつおぶし		にんじん えのきたけ みすな	
		こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			597
		さわらのピザソースやき			さわら チーズ		たまねぎ ピーマン	
		パンポテサラダ		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	31.9
9	水	コンソメスープ			ベーコン		にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			601
		とりにくのしおからあげ	あぶら かたくりこ こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく			
		ゴーヤチャンプル	あぶら	ぶたにく とうふ たまご	にがうり にんじん たまねぎ もやし しょうが		31.7	
10	木	こまつなのみそじる	ふ	みそ にぼし	こまつな にんじん だいこん ねぎ			
		こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			595
		ビーンズグラタン		マカロニ あぶら ホワイトルウ	ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん えだまめ	
		はなやさいサラダ		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	26.4
11	金	ジュリアンヌスープ		いと かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ			
		ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま こまあぶら 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	656
		わかめスープ			わかめ とうふ なると		にんじん チンゲンサイ ねぎ	
		ヨーグルト			ヨーグルト			27.4
14	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			580
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき		マヨネーズ	すけそうだら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ	
		グリーンサラダ		ドレッシング			ブロッコリー さやいんげん キャベツ にんじん	30.3
		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 はくさい こまつな	
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			576
		チキンカツ		こむぎこ パンこ あぶら	とりにく			
		キャベツのおかかに			かつおぶし		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	28.7
		とうがんのみそじる			あぶらあげ みそ にぼし		にんじん ぶなしめじ とうがん ねぎ	
16	水	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	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく	540
		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	
		ごもくスープ			とうふ		にんじん はくさい えのきたけ こまつな	20.6
		れいとうみかん					みかん	
17	木	なつやさいカレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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	しょうが にんにく なす スキムチーズ かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト りんご	703
		だいこんサラダ		ドレッシング			だいこん にんじん キャベツ さやいんげん	
		ソーダジュレ		さとう ナタデココ			レモンかじゅう パインアップル	19.0
8 月								
29	金	～アザナスきょうしゅく～						
		レモントースト	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		れもんかじゅう	742
		カスレ		あぶら さとう	ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ		たまねぎ セロリー にんにく トマト	
		ブル・オ・ポ		じゃがいも	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	29.8
		シュークリーム		こむぎこ	たまご スキムミルク			

◎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。