令和 7年9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)
1	月	ご飯	○	米			828	29.5
		わかめの味噌汁			豆腐、わかめ、みそ	ねぎ		
		厚揚げとピーマンの味噌炒め		植物油、砂糖	厚揚げ、豚肉、みそ	しょうが、青ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ		
		はんぺんチーズフライ		パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉、コーンフラワー	はんぺん、プロセスチーズ、卵白			
2	火	ハヤシライス	○	米、押麦、バター	豚肉、脱脂粉乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、しょうが、にんにく	838	31.0
		かにかまサラダ		青じそドレッシング	かにかまぼこ	大根、カリフラワー、アスパラガス、とうもろこし		
		ぶどうゼリー		砂糖		ぶどう果汁		
3	水	ご飯	○	米			773	34.8
		小松菜の味噌汁			油揚げ、みそ	小松菜、白菜		
		白身魚の塩だれ焼き		ごま油	シルバー	しょうが		
		肉じゃが		しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、グリンピース		
4	木	黒糖パン	○	黒糖パン			870	30.9
		オニオンスープ			ベーコン	玉ねぎ、白菜、にんじん、セロリ		
		オムレツ		砂糖、片栗粉、大豆油	卵			
		ジャージャーまぜ麺		中華麺、ごま油、砂糖	豚肉、大豆、みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん		
5	金	ご飯	○	米			822	35.6
		もずくスープ			もずく、かまぼこ	チンゲン菜、にんじん		
		鶏肉のレモンソースかけ		片栗粉、植物油、砂糖	鶏肉	しょうが、レモン果汁		
		キャベツサラダ		ごまクリーミードレッシング	ツナフレーク	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん		
8	月	ご飯	○	米			822	35.8
		凍り豆腐の味噌汁			凍り豆腐、みそ	ほうれん草、玉ねぎ		
		あじフライ		コーンスターチ、パン粉、小麦粉、植物油、砂糖	あじ、オイスターパウダー			
		筑前煮		こんにゃく、さといも、砂糖、植物油	鶏肉、ちくわ	にんじん、さやいんげん、しょうが		
9	火	中華丼	○	米、押麦、ごま油、植物油、片栗粉	豚肉、いか、なると	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆	797	29.2
		にらスープ		片栗粉	鶏肉	にら、えのきたけ、にんじん		
		スイートポテト		さつまいも、砂糖、じゃがいも、植物油、米粉	豆乳、大豆たんぱく			
10	水	ご飯	○	米			828	30.6
		わかめスープ			わかめ、なると	もやし、ねぎ		
		豚肉と厚揚げのオイスター炒め		植物油、砂糖	厚揚げ、豚肉、みそ	キャベツ、さやいんげん、にんじん、にんにく		
		竹輪の磯辺揚げ		小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	ちくわ、アオサ			
11	木	ハンバーガー	○	リングパン、パン粉、砂糖、植物油	鶏肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、トマト、にんにく	827	26.4
		パンプキンスープ		植物油	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ		
		カラフルソテー		植物油	ウインナー	ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ		
12	金	ご飯	○	米			810	36.2
		なめこの味噌汁			豆腐、みそ	なめこ、にんじん		
		油淋鶏		片栗粉、植物油、砂糖、ごま油	鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ		
		大根サラダ		香味玉ねぎドレッシング	わかめ、かにかまぼこ	大根、きゅうり、さやいんげん、とうもろこし		
16	火	ご飯	○	米			796	29.5
		キャベツの味噌汁			油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん		
		豚肉のキムたく炒め		植物油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉	ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、つぼ漬、にら		
		たこ焼き		小麦粉、植物油、砂糖、大豆油	たこ	キャベツ、ねぎ、しょうが		
17	水	ご飯	○	米			827	38.9
		ふりかけ（海苔香味）		ごま、砂糖	のり			
		さつまいもの味噌汁		さつまいも	油揚げ、みそ	ぶなしめじ		
		さばの塩焼き			さば			
		ひじきのそぼろ炒め煮		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉、ひじき	キャベツ、小松菜、にんじん		
18	木	アーチパン	○	アーチパン			875	38.1
		コーンスープ		植物油	ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	とうもろこし、玉ねぎ		
		ミートグラタン		マカロニ、植物油、砂糖	豚肉、大豆、ミックスチーズ	玉ねぎ		
		ツナサラダ		和風ゆずドレッシング	ツナフレーク	きゅうり、アスパラガス、大根、にんじん		
19	金	ご飯	○	米			860	32.8
		豆腐の味噌汁			豆腐、みそ	ほうれん草、えのきたけ		
		鶏のから揚げ		片栗粉、植物油	鶏肉	しょうが、にんにく		
		ビーフン炒め		ビーフン、植物油、砂糖、ごま油	ロースハム	にんじん、キャベツ、にら		
22	月	《渋谷区の人気メニュー給食》	○				864	36.2
		元気もりもり丼		米、押麦、植物油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、黄ピーマン、にら、しょうが、にんにく		
		棒々鶏風サラダ		棒々鶏ドレッシング	鶏肉	もやし、きゅうり、にんじん		
		ヨーグルト		砂糖	乳・乳製品、ゼラチン、寒天			
24	水	ご飯	○	米			845	28.0
		玉ねぎの味噌汁			油揚げ、みそ	玉ねぎ、小松菜		
		ハムカツ		砂糖、パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、卵白、大豆粉			
		五目きんぴら		こんにゃく、砂糖、植物油、ごま	豚肉	ごぼう、にんじん、さやいんげん		
25	木	ミルクパン	○	ミルクパン			774	40.0
		キャベツのコンソメスープ				キャベツ、玉ねぎ、にんじん		
		鶏肉のパン粉焼き		ペイザンヌドレッシング、パン粉	鶏肉			
		もやしのソテー		植物油	ウインナー	もやし、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん		
		黒糖ビーンズ		砂糖、米粉、小麦粉、植物油、コーンスターチ、黒糖	大豆			
26	金	ご飯	○	米			802	31.1
		えのきたけの味噌汁			わかめ、凍り豆腐、みそ	えのきたけ、にんじん		
		タラのオニオンソース		片栗粉、植物油、オニオンドレッシング	たら			
		大根のナムル		ナムルドレッシング	ロースハム	大根、もやし、ほうれん草、にんじん		
		ミルクプリン		植物油、砂糖	乳・乳製品			
29	月	ご飯	○	米			827	29.9
		スーラータン		ラー油、片栗粉	豚肉、豆腐	たけのこ、にんじん、小松菜、ねぎ		
		回鍋肉		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく		
		春巻		春雨、片栗粉、砂糖、小麦粉、粉あめ、米粉、植物油	豚肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが		
30	火	かつカレー	○	米、押麦、植物油、片栗粉、パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、豚肉、大豆たんぱく、卵白	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	891	25.8
		和風サラダ		青じそドレッシング	かにかまぼこ	キャベツ、大根、きゅうり、とうもろこし		
		和梨ゼリー		砂糖		なし果汁		

◎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