

(A) 令和 7年 9月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のめあて：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい		食品名とその備き			エネルギー	
				(白い移りかき) 糖や力に寄るもの	(あかの移りかき) 血や肉に寄るもの	(おどりの移りかき) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質 (g)	
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		602	
		とりにくのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく		
		マーミナーチャンドルー		あぶら	ふたにく どうふ たまご	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが		
2	火	もずくスープ			もずく	えのきたけ ホールコーン ほうれんそう ねぎ	32.5	
		そばろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		さけのバジルやき		ドレッシング	さけ	バジル		
3	水	カラフルソテー		あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー にんにく	31.0	
		ミネストローネ		じゃがいも マカロニ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト		
		～しほやくにんぎょメニューさっしゅ～						
4	木	げんきもりもりどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	ふたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん きーマン にら にんにく しょうが	565
		いろいろいため		あぶら		ほくさい こまつな にんじん ホールコーン		
		わかめのみそしる			わかめ あぶらあげ みそ にほし	だいこん ぶなしめじ ねぎ		
5	金	ナン	ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう		675	
		なすいりきーマカレ		あぶら カレールウ	とりにく だいず こなチーズ	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご		
		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 ホールコーン えだまめ		
8	月	いちごとみかんの2しよこゼリー		さとう		みかんかじゅう いちごかじゅう	27.4	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さわらのねぎみそやき		さとう	さわら みそ	ねぎ しょうが		
9	火	にくじゃが		しらたき じゃがいも あぶら さとう	ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース	29.3	
		とうふのすましじる			とうふ かつおぶし	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ		
		コッパパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
10	水	ウインナー			ウインナー	しょうが にんにく	614	
		やきそば		ちゅうかめん あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン にんにく		
		ごもくスープ	アセロラゼリー		さとう	ホールコーン にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ アセロらかじゅう		
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		582	
		あじフライ		パンこ こむぎこ あぶら	あじ			
		やさいのそばろに		さとう	とりにく	しょうが ほくさい にんじん こまつな		
12	金	さつまじる		さつまいも	あぶらあげ みそ にほし	にんじん ぶなしめじ だいこん ねぎ	23.1	
		こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		チキンのマッシュポテトやき		マヨネーズ じゃがいも	とりにく こなチーズ			
13	土	グリーンサラダ		ドレッシング		キャベツ ブロッコリー にんじん きーマン	35.9	
		ポークビーンズ		あぶら さとう	ふたにく ひよこまめ だいず	たまねぎ にんじん にんにく		
		ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ ほくさい ほくさいキムチ にら
14	日	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	566	
		わかめスープ			わかめ なた	えのきたけ たまねぎ ホールコーン		
		こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
15	月	しらのマリネ		こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング さとう	しいら	たまねぎ レモンかじゅう	606	
		ベーコンとキャベツのソテー		あぶら	ベーコン	にんじん ホールコーン もやし キャベツ		
		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 ほくさい ほうれんそう		
16	火	ガパオライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン にんにく	651
		たまごいちぢゅうかコンスープ		かたくりこ	たまご	たまねぎ ホールコーン ほくさい ねぎ しょうが		
		マスカットジュレ		さとう ナタデココ		マスカットかじゅう バインアップル		
17	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		598	
		マカロニグラタン		マカロニ 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 チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ		
		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 えだまめ		
18	木	ジュリアンヌスープ			いとがまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	31.0	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき		かたくりこ あぶら こま さとう	さんま	ごぼう にんじん さやいんげん		
19	金	くきわかめのきんぴら		こんにゃく あぶら さとう	ふたにく くきわかめ にほし	ごぼう にんじん さやいんげん	20.6	
		あおなのみそしる			みそ にほし	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
		シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
20	土	ジャーマンポテト		じゃがいも あぶら	フランクフルト	たまねぎ えだまめ	632	
		カレーコンソメスープ		カレールウ	とりにく	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう		
		オレンジ				オレンジ		
21	日	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		543	
		あつあげとぶたにくのみそに		さとう あぶら こんにゃく	あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ		
		やさいのドレッシングかけ		ドレッシング		にんじん キャベツ もやし こまつな		
22	月	ふのすましじる			わかめ かつおぶし	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	22.1	
		バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		とりにくのサルサソースかけ		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	トマト たまねぎ ビーマン にんにく		
23	火	ツナとほうれんそうのソテー		あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう	29.7	
		えびだんごスープ		かたくりこ さとう	えび すけぞうだら ぶたにく	たまねぎ にんじん ほくさい にら ねぎ		
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	わかめ	ぎゅうにゅう		
24	水	さばのしおやき			さば		666	
		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 にほし	ごぼう にんじん さやいんげん		
		だいこんのみそしる			みそ にほし	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ		
25	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	611	
		やさいのチャプチェ		はるさめ あぶら こまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな		
		ワタンスープ		こむぎこ あぶら かたくりこ	ふたにく だいず	たまねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ ほくさい チンゲンサイ ねぎ		
26	金	ヨーグルト			ヨーグルト		25.0	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とりにくとさつまいものあまからあえ		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	とりにく	しょうが		
27	土	はくさいのおかか			かつおぶし	こまつな ほくさい にんじん もやし	28.7	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にほし	なめこ ねぎ		
		リングパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
28	日	ハンバーグきのこソースかけ		パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいず たまご	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	567	
		じゃがいものつばマスタードいため		じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ		
		ABCマカロニスープ		マカロニ	とりにく	キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー		

◎食料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。

毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 7年 9月 学校給食予定献立表 (実施回数20回)

今月の食に関する指導のめあて：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその備き			エネルギー (Kcal)	
			(白いのがかき) 糖や力に寄るもの	(あかのがかき) 血や肉に寄るもの	(みどりのがかき) 体の調子を整えるもの		
1	月	コッパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	614	
		ウインナー		ウインナー	しょうが にんにく		
		やきそば		ちゅうかめん あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン にんにく	
		ごもくスープ	アセロラゼリー	さとう		ホールコーン にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ アセロラかじゅう	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	582	
		あじフライ		パンこ こむぎこ あぶら	あじ		
		やさいのそぼろに		さとう	とりにく	しょうが はくさい にんじん こまつな	
		さつまじる		さつまいも	あぶらあげ みそ にぼし	にんじん ぶなしめじ だいこん ねぎ	
3	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	603	
		チキンのマッシュポテトやき		マヨネーズ じゃがいも	とりにく こなチーズ		
		グリーンサラダ		ドレッシング		キャベツ フロッコリー にんじん きピーマン	
		ポークビーンズ		あぶら さとう	ふたにく ひよこまめ だいず	たまねぎ にんじん にんにく	
4	木	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう	566	
		ナムル		ドレッシング	とりにく		たまねぎ はくさい はくさいキムチ いら
		わかめスープ			わかめ なるど	えのきたけ たまねぎ ホールコーン	
5	金	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	606	
		しいらのマリネ		こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング さとう	しいら		たまねぎ レモンかじゅう
		ベーコンとキャベツのソテー		あぶら	ベーコン	にんじん ホールコーン もやし キャベツ	
		ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく ふたにく だいず	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	602	
		とりにくのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく		しょうが にんにく
		マーミナーチャンプルー		あぶら	ふたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ もやし いら しょうが	
		もずくスープ			もずく	えのきたけ ホールコーン ほうれんそう ねぎ	
9	火	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	575	
		さけのバジルやき		ドレッシング	さけ		バジル
		カラフルソテー		あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ カリフラワー フロッコリー にんにく	
		ミネストローネ		じゃがいも マカロニ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	
10	水	～しびやくにんきメニューきゅうしよく～				565	
		げんきもりもりどん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	ふたにく		ぎゅうにゅう
		いろどりいため		あぶら			はくさい こまつな にんじん ホールコーン
		わかめのみそしる			わかめ あぶらあげ みそ にぼし	だいこん ぶなしめじ ねぎ	
11	木	ナン	ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう	675	
		なすいりキーマカレー		あぶら カレールウ	とりにく だいず こなチーズ		なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご
		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 ホールコーン えだまめ	
		いちごみかんの2しよくゼリー		さとう		みかんかじゅう いちごかじゅう	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	603	
		さわらのねぎみそやき		さとう	さわら みそ		ねぎ しょうが
		にくじゃが		しらたき じゃがいも あぶら さとう	ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース	
		とうふのすましじる			とうふ かつおぶし	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	
16	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	598	
		マカロニグラタン		マカロニ 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 チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ
		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 えだまめ	
		ジュリアンヌスープ			いとがまほこ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	
17	水	ガパオライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	651
		たまごいりちゅうかコンスープ		かたくりこ	たまご	たまねぎ にんじん ビーマン あかピーマン にんにく	
		マスカットジュレ		さとう ナタデココ		たまねぎ ホールコーン はくさい ねぎ しょうが	
						マスカットかじゅう バインアップル	
18	木	シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン	ぎゅうにゅう	632	
		ジャーマンポテト		じゃがいも あぶら	フランクフルト		たまねぎ えだまめ
		カレーコンソメスープ		カレールウ	とりにく	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	
		オレンジ				オレンジ	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	594	
		さんまのかばやき		かたくりこ あぶら こま さとう	さんま		
		くきわかめのきんぴら		こんにやく あぶら さとう	ふたにく くきわかめ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	
		あおなのみそしる			みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
22	月	バターロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	583	
		とりにくのサルサソースかけ		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく		トマト たまねぎ ビーマン にんにく
		ツナとほうれんそうのソテー		あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう	
		えびだんごスープ		かたくりこ さとう	えび すけそうだら ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい いら ねぎ	
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	543	
		あつあげとぶたにくのみそに		さとう あぶら こんにやく	あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく		にんにく たまねぎ たけのこ
		やさいのドレッシングかけ		ドレッシング		にんじん キャベツ もやし こまつな	
		ふのすましじる		ふ	わかめ かつおぶし	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	
25	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	ぎゅうにゅう	611	
		やさいのチャプチェ		はるさめ あぶら こまあぶら	ふたにく		にんじん たまねぎ こまつな
		ワンタンスープ		こむぎこ あぶら かたくりこ	ふたにく だいず	たまねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ はくさい チンゲンサイ ねぎ	
		ヨーグルト			ヨーグルト		
26	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	わかめ	ぎゅうにゅう	666
		さばのしおやき			さば		
		ごもくまめ		こんにやく あぶら さとう	とりにく だいず こうやどうふ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	
		だいこんのみそしる			みそ にぼし	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	
29	月	リングパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	567	
		ハンバーグきのこソースかけ		パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいず たまご		たまねぎ ぶなしめじ エリンギ
		じゃがいものつばマスタードいため		じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ えだまめ	
		ABCマカロニスープ		マカロニ	とりにく	キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	603	
		とりにくとさつまいものあまからあえ		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	とりにく		しょうが
		はくさいのおかか			かつおぶし	こまつな はくさい にんじん もやし	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ 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。  
 ◎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。

毎月19日は食育の日です。