



令和 7年10月 学校給食予定献立表

(実施回数 21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	たんぱく質
							(kcal)	(g)
1	水	ご飯 白菜の味噌汁 さんまの蒲焼 田舎煮	○	米 植物油、砂糖、ごま、片栗粉 里芋、こんにゃく、砂糖	みそ さんま 焼き竹輪	白菜、ぶなしめじ、ねぎ にんじん、大根、さやいんげん	847	29.7
2	木	はちみつパン トマトクリームスープ パーベキューチキン マカロニサラダ	○	はちみつパン 植物油 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	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム 鶏肉 ツナフレーク	トマト、玉ねぎ、にんにく にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、とうもろこし	912	38.5
3	金	ご飯 中華コーンスープ ブルコギ ニらまんじゅう	○	米 片栗粉 植物油、砂糖、ごま、ごま油 こめ油、小麦粉、こんにゃく粉、砂糖	豆乳 豚肉 豚肉、大豆	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 キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	825	34.3
6	月	《十五夜給食》 ご飯 芋煮汁 豚肉と野菜の生姜炒め お好み焼き	○	米 里芋、植物油 植物油、砂糖 米粉、ひよこ豆粉、植物油、砂糖	豚肉 豚肉	ごぼう、大根、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが キャベツ、ねぎ、しょうが	839	32.7
7	火	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉のカレーマヨ焼き ツナコーンサラダ お月見団子	○	米 マヨネーズ ごまクリームドレッシング あんこ、米粉、砂糖、片栗粉、植物油、こんにゃく	油揚げ、みそ 鶏肉 ツナフレーク	小松菜、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、にんじん	855	40.3
8	水	麦ご飯 ふりかけ(海苔香味) ほうれん草のすまし汁 揚げ魚のおろしソース かぼちゃのそぼろ煮	○	ご飯、押麦 ごま、砂糖 青じそドレッシング、片栗粉、植物油 植物油、砂糖、片栗粉	のり バサ 豚肉、大豆	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ 大根 かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、枝豆	833	35.0
9	木	コロッケバーガー ジュリアンヌスープ カスレ	○	胚芽パン、じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉、水あめ、植物油 じゃがいも、植物油	かまぼこ 豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ	にんじん、とうもろこし キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、玉ねぎ	801	28.6
10	金	ご飯 大根の味噌汁 肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ	○	米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	わかめ、みそ 豚肉、豆腐 ちくわ、アオサ	大根、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	842	31.7
14	火	ピビンバ もずくスープ ヨーグルト	○	米、押麦、ごま、砂糖、ごま油 砂糖	豚肉、卵 もずく、かまぼこ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん ねぎ、にんじん	810	33.9
15	水	ご飯 きのこのかきたま汁 鶏のねぎ塩焼き ひじきのそぼろ炒め煮	○	米 片栗粉 ごま油 植物油、砂糖、片栗粉	卵、かまぼこ 鶏肉 豚肉、ひじき	えのきたけ、しめじ、にんじん ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん	789	36.1
16	木	そぼろパン オニオンスープ えびカツ キャロットラペ	○	そぼろパン 片栗粉、パン粉、砂糖、植物油、小麦粉、タルタルソース フレンチドレッシング	えび、大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ、白菜、にんじん にんじん、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	937	29.4
20	月	ご飯 わかめの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ジャージャーもやし	○	米 ペイザンヌドレッシング、パン粉 植物油、ごま油、砂糖	豆腐、わかめ、みそ 鶏肉 豚肉、大豆、みそ	ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん	820	40.9
21	火	ご飯 キャベツのスープ ハンバーグのデミソース ジャーマンポテト	○	米 パン粉、砂糖、植物油 じゃがいも、植物油	鶏肉 鶏肉、大豆たんぱく ウインナー	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、エリンギ さやいんげん、玉ねぎ	791	21.3
22	水	マーボー豆腐丼 白菜の味噌汁 ミルクプリン	○	米、押麦、植物油、砂糖、ラー油、片栗粉、ごま油 植物油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ みそ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 白菜、玉ねぎ、にんじん	843	31.5
23	木	セルフピロシキ(バターロールパンスライス) チキンスープ オムレツ	○	バターロールパン、春雨、砂糖、植物油 砂糖、片栗粉、大豆油	豚肉 鶏肉 卵	玉ねぎ、にんじん、トマト、枝豆 小松菜、えのきたけ、にんじん	840	32.8
24	金	ご飯 豚汁 白身魚の香味ソース ビーフン炒め	○	米 里芋、植物油 片栗粉、植物油、砂糖、ごま油 ビーフン、植物油、砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、みそ たら ロースハム	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、にら	827	33.9
27	月	ハヤシライス キャベツのサラダ ヨーグルト	○	米、押麦、バター 和風ゆずドレッシング 砂糖	豚肉、脱脂粉乳 ツナフレーク 乳・乳製品、ゼラチン	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、にんじん アロエ、ブドウ果汁	867	31.9
28	火	ご飯 おこげ入りチンゲン菜のスープ さばのみりん醤油焼き 五目きんぴら	○	米 もち米、植物油 砂糖 こんにゃく、砂糖、植物油、ごま	かにかまぼこ さば、イワシ煮干し 豚肉	チンゲン菜、白菜、えのきたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	795	32.9
29	水	ご飯 さつま芋の味噌汁 焼き肉 チヂミ	○	米 さつま芋 植物油 米粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、植物油	凍り豆腐、みそ 豚肉 豆腐、おから	白菜、ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく	837	28.6
30	木	パンキンロール ペイザンヌスープ ハニーマスタードチキン 焼きそば	○	パンキンロール バター ハニーマスタードソース 中華麺、植物油	豚肉、脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん キャベツ、玉ねぎ、にんじん、青ピーマン	818	35.2
31	金	《ハロウィン給食》 ご飯 パンキンスープ イカメンチ カラフルソテー かぼちゃプリンタルト	○	米 植物油 パン粉、砂糖、小麦粉、片栗粉、植物油 植物油 小麦粉、植物油、砂糖	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム いか、大豆たんぱく ベーコン 卵、脱脂粉乳	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、フロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし かぼちゃ	889	25.9

◎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>