

(A) 令和 7年 10月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて: 体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう (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)	
			(さいろのむかき) 穀やかにするもの	(あかのむかき) 血や肉にするもの	(みどりのむかき) 体の骨子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
1	水	キムタクチャーハン	ごめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ	569
		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 だいず		たまねぎ キャベツ	
		ちゅうかスープ		なると		たまねぎ にんじん たけのこ ホールコーン きくらげ チンゲンサイ	21.5
2	木	そばろパン	パン		ぎゅうにゅう		615
		オムレツ	さとう あぶら かたくりこ	たまご			
		トマトソースペンネ	マカロニ あぶら	ベーコン		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	23.4
3	金	ポトフ	じゃがいも さとう	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ぶどうかしゅう	
		ごはん	ごめ		ぎゅうにゅう		563
		にくどうふ	しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ にぼし		たまねぎ ねぎ しょうが	
6	月	やさいのドレッシングかけ	ドレッシング			キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	23.0
		ふのみそしる	ふ	みそ にぼし		にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
		~じゅうごやちゅうしよく~					
7	火	ゆかりごはん	ごめ さとう		ぎゅうにゅう	あかしそ	655
		さんまのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さんま			
		たまごとキャベツのいためもの	あぶら	たまご		キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	21.4
8	水	さつまじる	ごめ さとう	ぶたにく みそ にぼし		ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ みかんかじゅう	
		コッペパン いちごジャム	パン いちごジャム		ぎゅうにゅう		601
		とりにくのバジルやき	ドレッシング	とりにく		バジル	
9	木	かぼちゃとまめのサラダ	ドレッシング	しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ		かぼちゃ フロッコリー ホールコーン	32.5
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	だいず とりにく ぶたにく		にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	
		ごはん	ごめ		ぎゅうにゅう		588
10	金	ぶたにくのしょうがいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ		しょうが にんにく たまねぎ	
		はくさいのごまに	ごま	ちくわ		はくさい もやし にんじん こまつな	28.4
		とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし		えのきたけ ねぎ	
14	火	ミルクパン	パン		ぎゅうにゅう		620
		しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	しいら			
		コールスローサラダ	ドレッシング			キャベツ にんじん えだまめ ホールコーン	27.8
15	水	トマトスープ	じゃがいも あぶら	ウインナー		たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう トマト	
		カレーライス	ごめ むぎ じゃがいも 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	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	696
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき		キャベツ だいこん にんじん さやいんげん ホールコーン	
16	木	みかんジュレ	さとう ナタデココ			みかんかじゅう	20.2
		バターロールパン	パン		ぎゅうにゅう		643
		マーメイドチキン	マーメイドジャム さとう かたくりこ	とりにく		しょうが にんにく	
20	月	ほうれんそうのソテー	あぶら			ほうれんそう もやし にんじん きピーマン たまねぎ	29.2
		かぶのクリームスープ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム		かぶ たまねぎ にんじん えだまめ ぶなしめじ	
		ちゅうかどん	ごめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく	643
21	火	もずくスープ		もずく とうふ		えのきたけ ホールコーン こまつな ねぎ	
		だいがくいも	さつまいも あぶら さとう				22.1
		こどもパン	パン		ぎゅうにゅう		603
22	水	マカロニミートグラタン	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず チーズ		たまねぎ セロリー グリンピース トマト にんにく	
		イタリアンサラダ	ドレッシング			キャベツ フロッコリー カリフラワー にんじん ホールコーン	30.3
		たまごスープ	かたくりこ	かにふうみかまぼこ たまご		たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	
23	木	ごはん	ごめ		ぎゅうにゅう		611
		さばのピリからやき	ごまあぶら	さば		しょうが にんにく ねぎ	
		きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう	とりにく		にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	25.5
24	金	あおなのみそしる		とうふ みそ にぼし		にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
		きなココアあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう		609
		じゃがいもとウインナーのカレーいため	じゃがいも あぶら	ウインナー		たまねぎ にんじん えだまめ	
27	月	コンソメスープ		とりにく		にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな	25.8
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		なめし	ごめ むぎ さとう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば	616
28	火	とりにくのごますかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	とりにく			
		ごしきあえ	ドレッシング	かまぼこ		にんじん はくさい もやし ほうれんそう	30.2
		とうにゅうじる	さつまいも	とうふ とうにゅう みそ にぼし		にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
29	水	こくとうパン	パン		ぎゅうにゅう		578
		たらたらソースやき	たらたらソース マヨネーズ	すけそうだら		たまねぎ	
		グリーンサラダ	ドレッシング			にんじん キャベツ フロッコリー さやいんげん	26.8
30	木	ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ		たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	
		ピピンバ	ごめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく 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	624
		わかめスープ		なると わかめ		にんじん ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
31	金	オレンジ				オレンジ	24.9
		アーチパン	パン		ぎゅうにゅう		656
		メンチカツ	パンこ かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく だいず		たまねぎ	
27	月	カラフルサラダ	ドレッシング			フロッコリー キャベツ ホールコーン あかピーマン	27.3
		ブラウنشチュー	じゃがいも あぶら ブラウンルウ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ なまクリーム		たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	
		ごはん	ごめ		ぎゅうにゅう		584
28	火	とりにくのねぎみそやき	さとう	とりにく みそ		ねぎ しょうが	
		にんじんしりしり	あぶら	まぐろあぶらつけ たまご		たまねぎ にんじん えだまめ	27.5
		おろしじる		とうふ かつおぶし		えのきたけ ほうれんそう だいこん ねぎ	
29	水	ステッキパン	パン		ぎゅうにゅう		595
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なると わかめ		たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	
		はるまき	こむぎこ かたくりこ はるまき あぶら	ぶたにく		キャベツ にんじん たまねぎ	23.8
30	木	えびとやさいのいためもの	あぶら	えび		たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな	
		ごはん	ごめ		ぎゅうにゅう		595
		ほっけのしおやき		ほっけ			
31	金	にくじゃが	しらたき じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく にぼし		たまねぎ にんじん グリンピース	27.4
		はくさいのみそしる	みかん	あつあげ みそ にぼし		たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ みかん	
		チーズコントースト	パン マヨネーズ	チーズ	ぎゅうにゅう	ホールコーン	
31	金	チリコンカン	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ		たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマト	736
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	
		あおりんごせりー	さとう			りんご	27.1

◎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。

(B) 令和 7年 10月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて：体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその働き			エネルギー
			(色の食べ物) 熱や力になるもの	(あかの食べ物) 血や肉になるもの	(みどりの食べ物) 体の骨子を強えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)
1	水	そばろパン	パン	ぎゅうにゅう		615
		オムレツ	さとう あぶら かたくりこ	たまご		
		トマトソースパン	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	
2	木	ポトフ	じゃがいも さとう	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ぶどうかじゅう	569
		キムタクチャーハン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ	
		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 だいず	たまねぎ キャベツ	
3	金	ちゅうかスープ		なると	たまねぎ にんじん たけのこ ホールコーン きくらげ チンゲンサイ	21.5
		コッペパン いちごジャム	パン いちごジャム	ぎゅうにゅう		
		とりにくのバジルやき	ドレッシング	とりにく	バジル	
6	月	かぼちゃとまめのサラダ	ドレッシング	しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ	かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	32.5
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	だいず とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	
		~じゅうごやきゅうしゅく~				
7	火	ゆかりごはん	こめ さとう	ぎゅうにゅう	あかしそ	655
		さんまのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さんま		
		たまごとキャベツのいためもの	あぶら	たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	
8	水	さつまじる	おつきみデザート	こんやく さつまいも あぶら さとう	ぶたにく みそ にぼし	21.4
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ みかんかじゅう	
		にくどうふ	しらたき あぶら さとう	ぶたにく どうふ にぼし	たまねぎ ねぎ しょうが	
9	木	やさいのドレッシングかけ	ドレッシング		キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	23.0
		ふのみそしる	ふ	みそ にぼし	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		
10	金	しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	しいら		620
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん えだまめ ホールコーン	
		トマトスープ	じゃがいも あぶら	ウイナー	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう トマト	
14	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		588
		ぶたにくのしょうがいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	
		はくさいのごまに	ごま	ちくわ	はくさい もやし にんじん こまつな	
15	水	とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし	えのきたけ ねぎ	28.4
		バターロールパン	パン	ぎゅうにゅう		
		マーレードチキン	マーレードジャム さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	
20	月	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう もやし にんじん きピーマン たまねぎ	29.2
		かぶのクリームスープ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	かぶ たまねぎ にんじん えだまめ ぶなしめじ	
		カレーライス	こめ むぎ じゃがいも 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 たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	
21	火	ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ だいこん にんじん さやいんげん ホールコーン	696
		みかんジュレ	さとう ナタデココ		みかんかじゅう	
		ミョウバン				
27	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		603
		マカロニミートグラタン	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ セロリー グリンピース トマト にんにく	
		イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん ホールコーン	
28	火	たまごスープ	かたくりこ	かにふうみかまほこ たまご	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	30.3
		ちゅうかどん	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく	
		もずくスープ		もずく どうふ	えのきたけ ホールコーン こまつな ねぎ	
29	水	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう			22.1
		アーチパン	パン	ぎゅうにゅう		
		メンチカツ	パンこ かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	
30	木	カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ ホールコーン あかピーマン	27.3
		ブラウンスチュー	じゃがいも あぶら ブラウンルウ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
31	金	とりにくのねぎみそやき	さとう	とりにく みそ	ねぎ しょうが	584
		にんじんしりしり	あぶら	まぐろあぶらつけ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ	
		おろしじる		とうふ かつおぶし	えのきたけ ほうれんそう だいこん ねぎ	
22	水	ステッキパン	パン	ぎゅうにゅう		595
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なると わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	
		はるまき	こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	
23	木	えびとやさいのいためもの	あぶら	えび	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな	23.8
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
		ほっけのおやき		ほっけ		
24	金	にくじゃが	しらたき じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく にぼし	たまねぎ にんじん グリンピース	27.4
		はくさいのみそしる	みかん	あつあげ みそ にぼし	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ みかん	
		チーズコーントースト	パン マヨネーズ	チーズ	ホールコーン	
27	月	チリコンカン	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマト	736
		ジュリアンヌスープ		いとこまほこ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	
		あおりんごゼリー	さとう		りんご	
28	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		611
		さばのピリからやき	ごまあぶら	さば	しょうが にんにく ねぎ	
		きりほしだいこんのもの	あぶら さとう	とりにく	にんじん きりほしだいこん さやいんげん	
29	水	あおなのみそしる		とうふ みそ にぼし	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	25.5
		きなココアあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう	
		じゃがいもとウイナーのカレーいため	じゃがいも あぶら	ウイナー	たまねぎ にんじん えだまめ	
30	木	コンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな	25.8
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ぎゅうにゅう ひろしまな きょうな だいこんぼ	
31	金	とりにくのごますかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	とりにく		616
		ごしきあえ	ドレッシング	かまぼこ	にんじん はくさい もやし ほうれんそう	
		とうにゅうじる	さつまいも	とうふ とうにゅう みそ にぼし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	
31	金	こくとうパン	パン	ぎゅうにゅう		578
		たらのタルタルソースやき	タルタルソース マヨネーズ	すけそうだら	たまねぎ	
		グリーンサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ ブロッコリー さやいんげん	
31	金	ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ トマト	26.8
		ピピンパ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご みそ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	
		わかめスープ		なると わかめ	にんじん ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
31	金	オレンジ			オレンジ	24.9

◎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。
◎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。