



令和 7年11月 学校給食予定献立表

(実施回数 17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)
12	火	ご飯	○	米			848	29.8
		大根の味噌汁			油揚げ、わかめ、みそ	大根		
		すき焼き風煮		しらたき、植物油、砂糖	豚肉	にんじん、白菜、ねぎ		
		かぼちゃコロッケ		じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、バーム油、植物油	大豆、乳製品	かぼちゃ、玉ねぎ		
5	水	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	840	30.4
		コーンと卵の中華スープ		片栗粉	卵	とうもろこし、ほうれん草、ねぎ		
		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			
6	木	はちみつパン	○	はちみつパン			861	40.6
		ホワイトシチュー		じゃがいも、植物油	豚肉、脱脂粉乳、牛乳	玉ねぎ、にんじん		
		鶏肉のバジル焼き		バジルオイル	鶏肉			
		ひじきの彩りナムル		ナムルドレッシング	ひじき、ツナフレーク	もやし、ほうれん草、にんじん		
7	金	《かみかみ給食》	○				847	31.5
		ご飯		米				
		きのこスープ		片栗粉		えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、ほうれん草		
		ししゃも唐揚げ		小麦粉、コーンフラワー、片栗粉、植物油	ししゃも、大豆たんぱく、卵			
		チリコンカン		植物油	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、枝豆、しょうが、にんにく、トマト		
		アーモンドフィッシュ		アーモンド、砂糖、片栗粉、ごま	カタクチイワシ			
10	月	ねぎ塩豚丼	○	米、押麦、植物油、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ	856	32.3
		ミモザサラダ		サウザンドレッシング	卵	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん		
		ヨーグルト		砂糖、片栗粉	乳・乳製品、ゼラチン	アロエ、ぶどう果汁		
11	火	ご飯	○	米			785	39.4
		けんちん汁		里芋、こんにゃく、ごま油	豆腐	ごぼう、大根、にんじん		
		鶏肉のマーマレード焼き		マーマレードジャム	鶏肉	しょうが、にんにく		
		じゃが芋のそぼろ煮		じゃがいも、植物油、砂糖、片栗粉	豚肉、大豆	玉ねぎ、しょうが、枝豆		
12	水	ご飯	○	米			800	24.9
		小松菜の味噌汁		じゃがいも	油揚げ、みそ	小松菜、玉ねぎ		
		メンチカツ		パン粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、植物油	牛肉、大豆、卵白	玉ねぎ		
		春雨炒め		春雨、植物油、ごま油	かにかまぼこ	さやいんげん、白菜、にんじん、黄ピーマン、しょうが		
13	木	そぼろパン	○	そぼろパン			925	28.1
		ジュリアンヌスープ			かまぼこ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ		
		オムレツ		砂糖、片栗粉、大豆油	卵			
		ナポリタン		スパゲッティ、植物油、砂糖	ウインナー	玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン		
14	金	ご飯	○	米			800	31.0
		凍り豆腐の味噌汁			わかめ、凍り豆腐、みそ（甲州みそ）	かぼちゃ、ねぎ		
		さばのカレー竜田揚げ		片栗粉、植物油	さば	しょうが		
		大根のきんぴら		こんにゃく、植物油、砂糖	さつま揚げ	大根、にんじん、さやいんげん		
17	月	マーボー豆腐丼	○	米、押麦、植物油、砂糖、ラー油、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆	845	30.6
		白菜スープ			ベーコン	白菜、玉ねぎ、にんじん		
		ミルクプリン		植物油、砂糖	乳・乳製品			
18	火	ご飯	○	米			843	31.9
		ほうれん草の味噌汁			みそ	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ		
		チキンのレモンペッパー焼き		レモンペッパー焼きオイル	鶏肉			
		ポテトサラダ		じゃがいも、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	ツナフレーク	きゅうり、にんじん、とうもろこし		
19	水	ご飯	○	米			798	24.3
		ABCマカロニスープ		マカロニ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ		
		和風照り焼きハンバーグ		パン粉、砂糖、植物油、片栗粉	鶏肉、大豆たんぱく	玉ねぎ		
		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、赤ピーマン		
21	金	ぶどうゼリー		砂糖		ぶどう果汁		
		《和食の日給食》	○				866	36.2
		ご飯		米				
		もずくの味噌汁		じゃがいも	もずく、みそ	にんじん		
25	火	さんまの蒲焼		砂糖、片栗粉、植物油、ごま	さんま	しょうが		
		鶏肉とごぼうの炒め煮		植物油、砂糖	鶏肉、さつま揚げ	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん		
		さつま芋カレー	○	米、押麦、植物油、さつまいも（あけの金時）	豚肉、脱脂粉乳	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ	900	31.0
		大根サラダ		和風ゆずドレッシング	わかめ、鶏肉	大根、きゅうり、もやし、にんじん		
26	水	みかんゼリー		砂糖		みかん果汁		
		ご飯	○	米			802	32.7
		わかめスープ			わかめ、豆腐	ねぎ、にんじん		
		豚キムチ炒め		植物油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉	白菜、玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ、にら		
27	木	鶏肉となんこつのキャベツ揚げ		パン粉、ミックス粉、大豆油、砂糖、植物油	鶏肉、大豆たんぱく	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが		
		フィッシュバーガー	○	リングパン、パン粉、片栗粉、植物油、タルタルソース	すけそうたら、大豆粉		864	32.9
		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		
		カラフルソテー		植物油	豚肉	キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし		
28	金	ご飯	○	米			829	36.3
		白菜の味噌汁			油揚げ、みそ	白菜、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		
		ごま和え		ごま、ごまクリーミードレッシング	かにかまぼこ	ほうれん草、大根、もやし		