

令和7年12月 学校給食予定献立表

(実施回数 18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	親子丼 かにかまサラダ ヨーグルト	○	米、押麦、砂糖 香味玉ねぎドレッシング 砂糖	鶏肉、卵 かにかまぼこ 乳・乳製品、ゼラチン	玉ねぎ、にんじん、グリンピース 大根、カリフラワー、アスパラガス、にんじん いちご	823	36.9
2	火	ご飯 のっつい汁 厚揚げの炒め物 たこ焼き		米 里芋、こんにゃく、植物油、片栗粉 植物油、砂糖 小麦粉、植物油、砂糖、大豆油	鶏肉 厚揚げ、豚肉、みそ たこ	大根、にんじん、ねぎ キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく キャベツ、ねぎ、しょうが		
3	水	ご飯 豆腐の味噌汁 コロッケ 大根のナムル		米 豆腐、油揚げ、みそ じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉、水あめ、植物油 ナムルドレッシング	大豆たんぱく、鶏肉、卵白 ロースハム	かぼちゃ 大根、もやし、ほうれん草、にんじん		
4	木	黒糖パン ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き 野菜ソテー	○	黒糖パン じゃがいも、砂糖 ペイザンヌドレッシング、パン粉 植物油	ベーコン 鶏肉 ウインナー	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	901	42.5
5	金	ご飯 わかめの味噌汁 あじフライ おでん風煮 パインアップル		米 パン粉、小麦粉、植物油 こんにゃく、砂糖 砂糖	わかめ、凍り豆腐、みそ あじ ちくわ、厚揚げ	玉ねぎ 大根、にんじん パインアップル		
8	月	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のごま照り焼き 肉じゃが		米 ごま、砂糖、植物油 しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖	みそ 鶏肉 豚肉	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、枝豆	805	40.9
9	火	ご飯 根菜スープ 豚肉と野菜の生姜炒め チヂミ	○	米 こんにゃく 植物油、砂糖 米粉、じゃがいも、植物油、ごま油、片栗粉、砂糖、チキンオイル	豆腐 豚肉 豆腐、おから	ごぼう、大根、にんじん 玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく	842	28.0
10	水	ハヤシライス キャベツのサラダ スويーティーゼリー		米、押麦、バター 和風ゆずドレッシング グラニュー糖	豚肉、脱脂粉乳 鶏肉	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 キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、どうもろこし スويーティー果汁		
11	木	《高知県100年フード給食》 チョコクルクルパン オニオンスープ オムレツ 香南にら塩焼きそば		チョコクルクルパン 砂糖、片栗粉、大豆油 中華麺、植物油、ごま油	卵	玉ねぎ、白菜、にんじん、セロリ	856	25.1
12	金	ご飯 豚汁 タラのゆずソースかけ さつま揚げとれんこんの炒め煮 みかん	○	米 里芋、植物油 片栗粉、植物油、砂糖 植物油、砂糖	豚肉、油揚げ、みそ たら 鶏肉、さつま揚げ	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ しょうが、ゆず果汁 れんこん、にんじん、さやいんげん みかん	824	36.4
15	月	ご飯 もずくスープ ブルコギ 揚げぎょうざ		米 植物油、砂糖、ごま、ごま油 小麦粉、植物油、ごま油、水あめ、砂糖、片栗粉、もち米粉	もずく、なると 豚肉 豚肉、鶏肉、大豆	チンゲン菜、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、青ピーマン、にんじん キャベツ、玉ねぎ、にら		
16	火	ご飯 小松菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース ブロッコリーのソテー		米 じゃがいも パン粉、砂糖、植物油、青じそドレッシング 植物油	油揚げ、みそ 鶏肉、大豆たんぱく ウインナー	小松菜 玉ねぎ、大根 キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん	783	24.7
17	水	ご飯 なめこの味噌汁 白身魚のバジル焼き マカロニサラダ	○	米 バジルオイル 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	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ シルバー ツナフレーク	なめこ ツナフレーク きゅうり、にんじん、どうもろこし	821	33.4
18	木	バターロールパン 白菜のクリームスープ ハニーマスタードチキン キャロットラペ		バターロールパン ハニーマスタードソース フレンチドレッシング	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳 鶏肉 ツナフレーク	白菜、玉ねぎ、マッシュルーム ハニーマスタードソース にんじん、きゅうり、玉ねぎ、どうもろこし		
19	金	《こうふ開府の日》お楽しみ給食 ご飯 野菜スープ 甲州ワインビーフの赤ワイン煮 かぼちゃコロッケ 武田ハルくんのマスカットゼリー		米 バター、砂糖 じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、植物油 砂糖、水あめ	牛肉 乳製品	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ マスカット果汁	877	30.6
22	月	《冬至給食》 ご飯 ゆず塩スープ さばの塩だれ焼き かぼちゃのそぼろ煮	○	米 植物油、砂糖、片栗粉	かまぼこ さば 豚肉、大豆	白菜、大根、にんじん、ねぎ、ゆず果汁 しょうが かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆	780	35.1
23	火	ご飯 わかめの味噌汁 肉豆腐 コーンのキャベツ揚げ		米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、パン粉、片栗粉、大豆油、砂糖、コンスターチ、米粉、コーンフラワー	わかめ、油揚げ、みそ 豚肉、豆腐 たら	もやし 玉ねぎ、にんじん、ねぎ どうもろこし、キャベツ、ねぎ、しょうが		
24	水	《クリスマス給食》 チキンライス ジュリアンヌスープ フライドチキン ミモザサラダ クリスマスケーキ		米、植物油、砂糖 植物油 サウザンアイランドドレッシング ホイップクリーム、水あめ、砂糖、チョコレート、小麦粉、ココアパウダー、植物油	鶏肉、大豆 鶏肉 卵 乳製品、卵	にんじん、どうもろこし、玉ねぎ、トマト キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ プロッコリー、カリフラワー、にんじん	950	35.3

◎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>