

(A) 令和 8年 1月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)

今月の食に関する指導のめあて：学校給食の歴史と郷土料理について深めよう(甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考			エネルギー (kcal)		
				(きいろのなかま) 糖や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)		
13	火	ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	とりにく 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	635	
		もずくスープ			もずく なた		えのきたけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ		
		みかん					みかん		24.9
14	水	そばろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		628	
		とりにくのチーズやき			とりにく チーズ		しょうが にんにく		
		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		36.8	
		ミネストローネ		マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト			
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		567	
		あじフライごまみそソースかけ		こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	あじ みそ				
		はくさいのにびたし				はくさい にんじん もやし こまつな		22.0	
		けんちんじる		こんにゃく あぶら	とりにく とうふ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
16	金	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		620	
		えびとブロッコリーのソテー		あぶら	えび	にんじん ぶなしめじ ホールコーン ブロッコリー にんにく			
		ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		23.9	
		いよかんゼリー		さとう		いよかんかじゅう			
19	月	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		621	
		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			
		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		30.3	
		とうふのみそじる			とうふ みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ みすな ねぎ			
20	火	こくとうパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう	マスカットかじゅう	582	
		ハンバーグデミグラスソースかけ		パンこ さとう	とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ			
		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 キャベツ ほうれんそう		24.9	
		ホワイトシチュー		じゃがいも 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	にんじん たまねぎ ブロッコリー			
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		608	
		さばのしおこうじやき			さば	しょうが			
		いなか		こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく こんぶ にぼし	だいこん にんじん さやいんげん		24.9	
		あおなのみそじる			あぶらあげ みそ にぼし	こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ			
22	木	ミニしろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		563	
		しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なた わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく			
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら		20.8	
		ちゅうかいだめ		あぶら かたくりこ	いか	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく			
23	金	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		603	
		じゃがいもとウィンナーのカレーいため		じゃがいも あぶら	ウィンナー	たまねぎ にんじん えだまめ			
		やさいスープ			とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		26.0	
		ヨーグルト			ヨーグルト				
～ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん ～ 26日から30日 ～									
26	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		601	
		とりにくのゆずジャムやき		ゆずジャム さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく			
		あけのきんときぎのサラダ		さつまいも ドレッシング		ブロッコリー にんじん ホールコーン		26.3	
		いとがきスープ	きゅうしよくしゅうかんゼリー		さとう	いとがまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	タチバナの皮を剥いてから使う	
27	火	チョコクルクルパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		691	
		ちくわのなんぶちやあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ				
		ゆばいりサラダ		ドレッシング	ゆば	ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ		30.4	
		みみ		みみ あぶら	とりにく みそ にぼし	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ			
28	水	にんじんめし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	あぶらあげ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	590	
		にじますのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	にじます	しょうが			
		キャベツとハムのいためもの		あぶら	ハム	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ		26.4	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ			
29	木	せいしゅんのトマトソースやきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト	571	
		けんないさんたまごのスープ		かたくりこ	たまご かにふうみかまぼこ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ			
		ふじさんゼリー		さとう				21.5	
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		554	
		こうしゅうワインビーフのすきやきふう		しらたき あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ			
		なるさわないだめ		ごまあぶら ごま		なるさわな こまつな もやし にんじん		21.7	
		じゃがいものみそじる		じゃがいも	わかめ みそ にぼし	えのきたけ にんじん たまねぎ 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。

毎月19日は食育の日です。

◎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。

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kyoiku/kyoiku/kyushoku/index.html>

(B) 令和 8年 1月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)
こんげつ しよく かん しどう がっこうきゅうしよく れんし きょうどうりやうり あか こうふししやうがっこう
 今月の食に関する指導のめあて：学校給食の歴史と郷土料理について深めよう（甲府市小学校）

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考			エネルギー (kcal)	
				(さいろのなかま) 熱や力にちるもの	(あかのなかま) 血や肉にちるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
13	火	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	603	
		じゃがいもとウィンナーのカレーいため		じゃがいも あぶら	ウィンナー	たまねぎ にんじん えだまめ		
		やさいスープ			とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	26.0	
		ヨーグルト			ヨーグルト			
14	水	ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	とりにく ふたにく 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	635
		もずくスープ			もずく なると		えのきだけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	24.9
		みかん					みかん	
15	木	そばろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	628	
		とりにくのチーズやき			とりにく チーズ	しょうが にんにく		
		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	36.8	
		ミネストローネ		マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト		
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	567	
		あじフライごまみソースかけ		こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	あじ みそ			
		はくさいのにびたし				はくさい にんじん もやし こまつな	22.0	
		けんちんじる		こんにゃく あぶら	とりにく とうふ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
19	月	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	620	
		えびとブロッコリーのソテー		あぶら	えび	にんじん ぶなしめじ ホールコーン ブロッコリー にんにく		
		ラビオリスープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいず ふたにく	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	23.9	
		いよかんゼリー		さとう		いよかんかじゅう		
20	火	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	612	
		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		
		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	621	
		とうふのみそしる			とうふ みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ みすな ねぎ		
21	水	こくとうパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう	マスカットかじゅう	582
		ハンバーグデミグラスソースかけ		パンこ さとう	とりにく だいず ふたにく	たまねぎ		
		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 キャベツ ほうれんそう	24.9	
		ホワイトシチュー		じゃがいも 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	にんじん たまねぎ ブロッコリー		
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	608	
		さばのしおこうじやき			さば	しょうが		
		いなかに		こんにゃく さとう あぶら	ふたにく こんぶ にぼし	だいこん にんじん さやいんげん	24.9	
		あおなのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし	こまつな たまねぎ えのきだけ ねぎ		
23	金	ミニしろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	563	
		しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ふたにく 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		
		あげぎょうざ		あぶら かたくりこ こむぎこ	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら	20.8	
		ちゅうかいため		あぶら かたくりこ	いか	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく		
～ ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん ～ 26日から30日 ～								
26	月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	601	
		とりにくのゆずジャムやき		ゆずジャム さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく		
		あけのきんときのサラダ		さつまいも ドレッシング		ブロッコリー にんじん ホールコーン	26.3	
		いとかまスープ	きゅうしよくしゅうかんゼリー		さとう	いとかまぼこ		たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう かんぴょう もやし しょうが だいこん ねぎ
27	火	にんじんめし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	あぶらあげ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	590
		にじますのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	にじます	しょうが		
		キャベツとハムのいためもの		あぶら	ハム	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	26.4	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし	なめこ ねぎ		
28	水	チョコクルクルパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう	691	
		ちくわのなんぶちゃあげ		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ			
		ゆばいりサラダ		ドレッシング	ゆば	ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ	30.4	
		みみ		みみ あぶら	とりにく みそ にぼし	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ		
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	554	
		こうしゅうワインビーフのすきやきふう		しらたき あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ にぼし	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ		
		なるさわないため		ごまあぶら ごま		なるさわな こまつな もやし にんじん	21.7	
		じゃがいものみそしる		じゃがいも	わかめ みそ にぼし	えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ		
30	金	せいしゅんのトマトソースやきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう	ふたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト	571
		けんないさんたまごのスープ		かたくりこ	たまご かにふうみかまぼこ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ		
		ふじさんゼリー		さとう				21.5

◎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。

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kyoiku/kyoiku/kyushoku/index.html>

毎月19日は食育の日です。