

(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) たんぱく質 (g)
			(きいろのなかま) 醤や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の隅を整えるもの		
13	火	ピピンバ	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 なると		えのきだけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
		みかん				みかん	
14	水	そぼろパン	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	
		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	
		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	
		ラビオリースープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	
		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	
		とうふのみぞしる			とうふ みそ にぼし	たまねぎ ぶなしめじ みずな 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	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 だいす 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	
		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	
		いなかに		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	
		あおなのみぞしる			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	
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	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
		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 だいこん 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
		じゃがいもとワインナーのかレーいため		じゃがいも あぶら	ワインナー	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	
		ヨーグルト			ヨーグルト		

～せんこくから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	
		あけのきんときのサラダ		さつまいも ドレッシング		プロッコリー にんじん ホールコーン	
		いとかまスープ	きゅうしょくしゃくわんゼリー	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	
27	火	チョコクリクリパン	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		
		ゆばりいりサラダ		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	
		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	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	
		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	571
		けんないさんたまごのスープ		かたくりこ	たまご かにふうみかぼこ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	
		ふじさんゼリー		さとう			
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう	
30	金	こうしゅうワインビーフのすきやきふうに		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	554
		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	
		じゃがいものみぞしる		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	

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。

毎月19日は食育の日です。

②加工食品等については一部のみを記載しています。

③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)

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	食品名とその働き					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の隅を整えるもの			
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	
		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	
		ヨーグルト			ヨーグルト			
14	水	ピピンパ	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 なると		えのきだけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
		みかん					みかん	
15	木	そぼろパン	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	
16	金	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	36.8
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
		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	
19	月	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	22.0
		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		
		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	
		ラビオリースープ		こむぎこ パンこ	とりにく だいす ぶたにく		たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	
20	火	いよかんゼリー		さとう			いよかんかじゅう	23.9
		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		
		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	
21	水	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	612
		こくとうパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう		
		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 だいす 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	
22	木	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	582
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
		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	ぶたにく こんぶ にぼし		だいこん にんじん さやいんげん	
23	金	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	24.9
		ミニしづパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		
		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	
		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	
		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	208
～せんこくから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	
		あけのきんときのサラダ		さつまいも ドレッシング			プロッコリー にんじん ホールコーン	
		いとかまスープ	きゅうしうきゅうかきり		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 クルミ ひまわり みかんかじゅう	
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	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ	
28	水	チョコクリクルパン	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	
		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
		こうしゅうワインピーフのすきやきふうに		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	
		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	心たにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ゼロリー 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				

◎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>