

令和 8年 3月 学校給食予定献立表

(実施回数 15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)
2	月	ポークカレー 大根サラダ さくらゼリー	○	米、押麦、植物油、じゃがいも 青じそドレッシング 砂糖、水あめ	豚肉、脱脂粉乳 わかめ、かにかまぼこ	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、きゅうり、黄ピーマン さくらんぼ果汁、レモン果汁	845	30.8
3	火	《ひな祭り給食》 ちらし寿司 菜の花のすまし汁 ぶり味噌漬けフライ 筑前煮 ひなあられ	○	米、砂糖 パン粉、小麦粉、砂糖、水あめ、植物油 砂糖、こんにゃく、里芋、植物油 うるち米、砂糖、片栗粉	卵、かまぼこ ぶり、西京味噌 鶏肉 昆布、青のり	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ 菜の花、えのきたけ、にんじん、ねぎ しょうが、にんじん、さやいんげん トマトパウダー、ほうれん草パウダー、パプリカパウダー	907	37.0
4	水	ご飯 凍り豆腐の味噌汁 ハンバーグのおろしソース ジャーマンポテト	○	米 パン粉、砂糖、植物油、青じそドレッシング じゃがいも、植物油	凍り豆腐、みそ 鶏肉、大豆たんぱく ベーコン	白菜、にんじん 玉ねぎ、大根 玉ねぎ、枝豆	804	22.3
5	木	いちごクルクルパン ジュリアンヌスープ チキンのレモンペッパー焼き ナポリタン	○	いちごクルクルパン レモンペッパー焼きオイル スパゲッティ、植物油、砂糖	鶏肉 ウインナー	キャベツ、えのきたけ、にんじん、セロリ 玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	881	34.2
6	金	ご飯 呉汁 白身魚のオニオンソース 野菜炒め	○	米 植物油 片栗粉、植物油、具沢山ドレッシングオニオン 植物油	豚肉、大豆、油揚げ、みそ たら さつま揚げ	ごぼう、大根、かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん	767	31.7
9	月	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚キムチ炒め 揚げしゅうまい	○	米 植物油、ごま油、砂糖、片栗粉 パン粉、片栗粉、砂糖、小麦粉、水あめ、コンスターチ、植物油	油揚げ、みそ 豚肉 豚肉	玉ねぎ、小松菜 白菜、玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ、にら 玉ねぎ、しょうが、とうもろこし	905	33.7
10	火	《卒業お祝い給食》 ビビンバ もずくスープ 焼きプリンタルト	○	米、押麦、ごま、砂糖、ごま油 小麦粉、植物油、砂糖	豚肉、卵 もずく、なると 卵、乳・乳製品	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん ねぎ、にんじん	859	33.1
12	木	フィッシュバーガー トマトクリームスープ カラフルソテー	○	リングパン、パン粉、片栗粉、植物油、タルタルソース 植物油 植物油	すけそうたら、大豆粉 ベーコン、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム 豚肉	トマト、玉ねぎ、にんにく もやし、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	855	34.1
13	金	ご飯 わかめの味噌汁 鶏のねぎ塩焼き 里芋と鶏肉の煮物	○	米 ごま油 里芋、植物油、砂糖	わかめ、みそ 鶏肉 豚肉	大根、キャベツ ねぎ、しょうが、にんにく しょうが、にんじん、さやいんげん	787	35.4
16	月	ご飯 けんちん汁 魚のコチュジャン焼き じゃがいもの塩麹炒め煮 ワッフル	○	米 こんにゃく、ごま油 砂糖 じゃがいも、植物油 砂糖、小麦粉、水あめ、片栗粉、植物油	豆腐 モウカ、みそ、イワシ煮干し 豚肉 卵、乳・乳製品、寒天	ごぼう、大根、にんじん 玉ねぎ、枝豆	808	31.7
17	火	ご飯 小松菜の味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ	○	米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	豆腐、油揚げ、みそ 豚肉 ちくわ、アオサ	小松菜、玉ねぎ にんじん、白菜、ねぎ	845	33.0
18	水	中華丼 コーンと卵の中華スープ ヨーグルト	○	米、押麦、ごま油、植物油、片栗粉 片栗粉 砂糖、片栗粉	豚肉、いか、なると 卵 乳・乳製品、ゼラチン	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆 とうもろこし、ほうれん草、ねぎ いちご	824	34.3
19	木	そぼろパン チキンスープ オムレツ カスレ	○	そぼろパン 砂糖、片栗粉、大豆油 じゃがいも、植物油	鶏肉 卵 豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ	ほうれん草、えのきたけ、にんじん にんにく、トマト、玉ねぎ	929	32.6
23	月	ご飯 キャベツの味噌汁 焼き肉 野菜コロッケ	○	米 植物油 じゃがいも、砂糖、パン粉、大豆油、植物油、小麦粉、片栗粉	凍り豆腐、みそ 豚肉	キャベツ、ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ、青ピーマン にんじん、とうもろこし、グリーンピース、玉ねぎ	841	29.4
24	火	わかめご飯 豆腐の味噌汁 鶏のから揚げ ビーフン炒め	○	米、砂糖 片栗粉、植物油 ビーフン、植物油、砂糖、ごま油	わかめ 豆腐、みそ 鶏肉 ロースハム	ほうれん草、えのきたけ しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、にら	864	33.2

◎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>