

(A) 令和 8年 3月 学校給食予定献立表 (実施回数15回)

今月の食に関する指導のめあて：1年間の食生活について振り返り、関心を深めよう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその備き			エネルギー		
			(色のなかま) 歯や力にやるもの	(あかのなかま) 血や肉にやるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)		
2	月	いちごクルクルパン	パン	ぎゅうにゅう		650		
		はながたハンバーグたまねぎソースかけ	あぶら さとう かたくりこ	とりく ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく			
		キャベツとペンネのソテー	マカロニ あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン にんにく	25.6		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	だいこん にんじん こまつな			
3	火	～ひなまつりぎょうしゅく～				569		
		ちらしずし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ たまご		ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えだまめ
		さわらのさいきょうやき			さわら みそ			
		なのはなサラダ	ドレッシング					なのはな だいこん キャベツ ホールコーン
4	水	はなはなのすましじる	ふ	もちごめ さとう かたくりこ	かつおぶし	えのきだけ にんじん ほうれんそう ねぎ	27.4	
		こどもパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		クリスピーチキン	コーンフレーク パンこ こむぎこ あぶら	とりく		にんにく		
		ほうれんそうのソテー	あぶら			ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ きピーマン		29.2
マゼドアンスープ	じゃがいも	ベーコン		たまねぎ にんじん セロリー かぶ				
5	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		
		だいこんとぶたにくのにももの	こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にぼし	だいこん にんじん さやいんげん しょうが			
		あおなのみそじる	いちご		みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ いちご		24.8
6	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		631
		かいせんチャプチェ		はるさめ あぶら	えび いか		たまねぎ にんじん こまつな	
		にくだんこスープ		かたくりこ	とりく ぶたにく だいす		たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが	
		パニラヨーグルト			ヨーグルト			
9	月	こぼろパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		733	
		ミモザサラダ	ドレッシング		たまご			キャベツ にんじん カリフラワー ブロッコリー
		いちごジュレ	ナタデココ さとう					いちごかじゅう バインアップル
		ステーキパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
10	火	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	24.0
		ジャンボあげぎょうざ	あぶら こむぎこ かたくりこ		ぶたにく とりく だいす		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	
		ちゅうかいため	あぶら かたくりこ		ハム		はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが こんにゃく	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
11	水	ヤンニョムチキン	かたくりこ こむぎこ あぶら		とりく		しょうが にんにく ねぎ	28.5
		ナムル	ドレッシング				にんじん もやし ほうれんそう	
		わかめスープ			なると わかめ		たまねぎ にんじん ホールコーン チンゲンサイ	
		シュガートースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう		ぎゅうにゅう		
12	木	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら		フランクフルト		たまねぎ えだまめ	652
		トマトスープ	あぶら		とりく ひよこまめ		たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ ブロッコリー トマト	
		きよみオレンジ					きよみオレンジ	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
13	金	さけのねぎソースかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こまあぶら	さけ			しょうが ねぎ にんにく	634
		ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう		とりく こうやどうふ だいす にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	
		キャベツのみそじる			みそ にぼし		キャベツ にんじん えのきだけ ほうれんそう ねぎ	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
16	月	マカロニミートグラタン	マカロニ あぶら		ぶたにく だいす チーズ		たまねぎ セロリー グリンピース にんにく	30.9
		はなやさいサラダ	ドレッシング				ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン	
		ベーコンとはくさいのスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ	
		やきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら		ぶたにく	ぎゅうにゅう	
17	火	はるまき	こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら		ぶたにく だいす		キャベツ にんじん たまねぎ	21.8
		たまごスープ	かたくりこ		かにぶどうまほこ たまご		たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	
		すだちゼリー	さとう				すだちかじゅう	
		～どっぴょうあげぎょうしゅく～						
18	水	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		655
		とりくからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら		とりく		しょうが にんにく	
		こうはくサラダ	ドレッシング				だいこん にんじん キャベツ さやいんげん	
		すましじる	おいおいデザート	さとう こむぎこ あぶら	なると とうふ かつおぶし	なまクリーム たまご	にんじん ねぎ こまつな	
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		646
		あげじゃがいものそぼろあえ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		ぶたにく		たまねぎ グリンピース しょうが	
		わふうサラダ	ドレッシング		かまぼこ		にんじん キャベツ こまつな もやし	
		とうふのみそじる	さくらゼリー	さとう	とうふ わかめ みそ にぼし		たまねぎ えのきだけ ねぎ さくらんぼかじゅう	
24	火	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		630
		しろみぎかなのバジルやき	ドレッシング		すけそうだら		バジル	
		やさいソテー	あぶら		ウインナー		にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	
		コーンポタージュ	さつまいもチップス	あぶら ホワイトルウ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ ホールコーン	

◎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。

(B) 令和 8年 3月 学校給食予定献立表 (実施回数15回)

今月の食に関する指導のめあて：1年間の食生活について振り返り、関心を深めよう(甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその備き			エネルギー (Kcal)		
			(色いろのぞかき) 糖や力にさるもの	(あかのぞかき) 血や肉にさるもの	(みどりのぞかき) 体の骨子を置えるもの	たんぱく質 (g)		
2	月	～ひなまつりせうしよく～						
		ちらしずし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えだまめ	569
		さわらのさいきょうやき			さわら みそ			
		なのはなサラダ	ドレッシング				なのはな だいこん キャベツ ホールコーン	27.4
3	火	はなぶのすましじる	ひなあられ	ふ	もろこし さとう かたくりこ	かつおぶし	えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	
		いちごグルグルパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		650
		はながたハンバーグたまねぎソースかけ		あぶら さとう かたくりこ	とりこく ぶたにく だいす		たまねぎ にんにく	
		キャベツとペンネのソテー	マカロニ あぶら		まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン にんにく	25.6
4	水	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		だいこん にんじん こまつな	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		581
		ヤンニョムチキン		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりこく		しょうが にんにく ねぎ	
		ナムル	ドレッシング				にんじん もやし ほうれんそう	28.5
5	木	わかめスープ			なると わかめ		たまねぎ にんじん ホールコーン チンゲンサイ	
		シュガートースト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう		ぎゅうにゅう		652
		シャーマンポテト	じゃがいも あぶら		フランクフルト		たまねぎ えだまめ	
		トマトスープ	あぶら		とりこく ひよこまめ		たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ ブロッコリー トマト	24.4
6	金	きよみオレンジ					きよみオレンジ	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		634
		さけのねぎソースかけ		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こまあぶら	さけ		しょうが ねぎ にんにく	
		ごもくまめ	こんにゃく あぶら さとう		とりこく こうやどうふ だいす にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	31.1
9	月	キャベツのみそしる			みそ にぼし		キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
		ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		582
		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	
		しゃんぽあげぎょうざ	あぶら こむぎこ かたくりこ		ぶたにく とりこく だいす		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	24.0
10	火	ちゅうかいだめ	あぶら かたくりこ		ハム		はくさい たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	
		こしょうウィンピフのカレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレール	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	733
		ミモザサラダ	ドレッシング		たまご		キャベツ にんじん カリフラワー ブロッコリー	
		いちごジュレ	ナタデココ さとう				いちごかじゅう バインアップル	239
11	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		567
		クリスピーチキン		コーンフレーク パンこ こむぎこ あぶら	とりこく		にんにく	
		ほうれんそうのソテー	あぶら				ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ きピーマン	29.2
		マセドアンスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ にんじん セロリー かぶ	
12	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	
		だいこんとぶたにくのにも	こんにゃく あぶら さとう		ぶたにく にぼし		だいこん にんじん さやいんげん しょうが	24.8
		あおなのみそしる	いちご		みそ にぼし		こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	
13	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		631
		かいせんチャプチェ	はるさめ あぶら		えび いか		たまねぎ にんじん こまつな	
		にくたんこスープ	かたくりこ		とりこく ぶたにく だいす		たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが	27.4
		バナナヨーグルト			ヨーグルト			
16	月	やきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく	657
		はるまき	こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら		ぶたにく だいす		キャベツ にんじん たまねぎ	
		たまごスープ	かたくりこ		かにふうまかまぼこ たまご		たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	21.8
		すだちゼリー	さとう				すだちかじゅう	
17	火	そばろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		676
		マカロニミートグラタン	マカロニ あぶら		ぶたにく だいす チーズ		たまねぎ セロリー グリンピース にんにく	
		はなやさいサラダ	ドレッシング				ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン	30.9
		ベーコンとはくさいのスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	
18	水	～どつぎょうせうしよく～						
		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		655
		とりにくからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら		とりこく		しょうが にんにく	
		こうはくサラダ	ドレッシング				だいこん にんじん キャベツ さやいんげん	30.1
23	月	すましじる	あいやいデザート	さとう こむぎこ あぶら	なると とうふ かつおぶし	なまクリーム たまご	にんじん ねぎ こまつな	
		こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		630
		しろみざかなのバジルやき	ドレッシング		すけそうだら		バジル	
		やさいソテー	あぶら		ウインナー		にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	30.2
24	火	コーンポタージュ	さつまいもチップス	あぶら ホワイトルウ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう	なまクリーム	たまねぎ ホールコーン	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		646
		あげじゃがいものそばろあえ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		ぶたにく		たまねぎ グリンピース しょうが	
		わふうサラダ	ドレッシング		かまぼこ		にんじん キャベツ こまつな もやし	22.8
とうふのみそしる	さくらゼリー	さとう	とうふ わかめ みそ にぼし		たまねぎ えのきたけ ねぎ さくらんぼかじゅう			

◎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。

◎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。