

(A) 令和 8年 5月 学校給食予定献立表 (実施回数18回)

今月の食に関する指導のめあて：規則正しい食生活の大切さを知ろう (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)		
			(あかのむかき) 血や肉に含むもの	(おどりのむかき) 体の調子を整えるもの	(むいろうのむかき) 骨や力に含むもの	たんぱく質 (g)		
1	金	～こどものひきゅうしょく～				604		
		たけのこごはん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう		たけのこ にんじん えだまめ	こめ あぶら さとう
		かつおフライ		かつお				あぶら かたくりこ こむぎこ パンこ
		やさいのおろしドレッシングかけ					キャベツ だいこん ホールコーン さやいんげん	ドレッシング
7	木	セルフリヤキハンバーガー	ぎゅうにゅう	とりこく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン さとう かたくりこ パンこ	
		ほうれんそうとツナのソテー		まぐろあぶらづけ		にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう	あぶら	
		かぶのクリームスープ		とりこく ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ かぶ	ホワイトルウ あぶら	
8	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ だいこん にんじん ホールコーン さやいんげん	ドレッシング	
		いちごジュレ				いちごかじゅう バインアップル	ナタデココ さとう	
11	月	そばろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	
		オムレツ		たまご だいず			さとう かたくりこ あぶら	
		トマトソースパンネ		ぶたにく		たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	マカロニ あぶら	
		やさいスープ		とりこく		たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ ブロッコリー		
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		あじのごしきあげ		あじ		しょうが にんにく にんじん えだまめ ホールコーン	かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	
		きりぼしだいこんのもの		とりこく にぼし		きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	
		なめこじる		とうふ みそ にぼし		なめこ ほうれんそう ねぎ		
13	水	こどもパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	
		チキンのパジルやき		とりこく		パジル	ドレッシング	
		アスパラガスのソテー		ベーコン		アスパラガス にんじん ホールコーン ブロッコリー たまねぎ	あぶら	
14	木	カレーポトフ		ウインナー		たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	じゃがいも カレールウ	
		げんきもりもりどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ あかビーマン きビーマン なら にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	
		あおなのいためもの		さつまあげ		たまねぎ にんじん もやし こまつな	あぶら	
		ふのみそしる		わかめ みそ にぼし		にんじん えのきだけ ねぎ	ふ	
15	金	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう		パン あぶら グラニューとう	
		コールスローサラダ				キャベツ にんじん ホールコーン カリフラワー	ドレッシング	
		ポークビーンズ		ぶたにく しろういんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ いんげんまめ		たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	
		オレンジ				オレンジ		
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		ホイコーロー		ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく	あぶら さとう かたくりこ	
		ナムル		とりこく		もやし にんじん ほうれんそう	ドレッシング	
		チンゲンサイのスープ		なると		たまねぎ えのきだけ ホールコーン チンゲンサイ		
19	火	ステッキパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	
		さんさいうどん		とりこく あぶらあげ にぼし		にんじん だいこん わらび みずな えのきだけ やまうと なめこ たけのこ ねぎ	うどん	
		ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり			こむぎこ かたくりこ あぶら	
		いろどりいため		ハム		はくさい こまつな にんじん ホールコーン	あぶら	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		さばのピリからやき		さば		しょうが にんにく ねぎ		
		くきわかめのきんぴら		ぶたにく くきわかめ にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	
		あおなのみそしる		みそ にぼし		ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ		
21	木	セサミトースト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン マーガリン グラニューとう こま	
		じゃがいものつぶマスタードいため		ベーコン		たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら	
		にくだんごスープ		とりこく ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん きくらげ はくさい こまつな	かたくりこ はるさめ	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
22	金	たまごいりチャーハン	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	
		あげぎょうざ		ぶたにく		キャベツ たまねぎ なら	あぶら かたくりこ こむぎこ	
		もずくスープ		もずく とうふ		えのきだけ ホールコーン ほうれんそう にんじん ねぎ		
25	月	フォカッチャ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	
		ひよこまめのグラタン		とりこく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん えだまめ	マカロニ あぶら ホワイトルウ	
		はなやさいのサラダ				ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかビーマン	ドレッシング	
		いとかまスープ		いとかまぼこ		はくさい たまねぎ にんじん セロリー		
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		あげじゃがいものそぼろあえ		ぶたにく		たまねぎ グリンピース しょうが	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		こまつなのおかか		かつおぶし		はくさい にんじん こまつな もやし		
27	水	だいこんのみそしる		わかめ みそ にぼし		だいこん ぶなしめじ ねぎ		
		こくとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき		さわら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ	マヨネーズ	
		グリーンサラダ				ブロッコリー さやいんげん キャベツ にんじん	ドレッシング	
28	木	ラビオリスープ		とりこく だいず ぶたにく		たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう トマト	こむぎこ パンこ	
		ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		チキンカツ		とりこく			こむぎこ パンこ あぶら	
29	金	ひじきのもの		ひじき さつまあげ だいず にぼし		にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	
		たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし		たまねぎ えのきだけ こまつな		
		ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりこく だいず みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こまあぶら	
		ちゅうかスープ		とうふ なると		はくさい ぶなしめじ ホールコーン なら		
ミニむしパン		だいず たまご スキムミルク			さとう こむぎこ あぶら	24.5		

◎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/kvoiku/kvoiku/kyushoku/index.html>

毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 8年 5月 学校給食予定献立表 (実施回数18回)

今月の食に関する指導のめあて：規則正しい食生活の大切さを知ろう (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	
			(あかのむかき) 血や肉に寄るもの	(みどりのむかき) 体の調子を整えるもの	(せいのむかき) 熱や力に寄るもの	(Kcal) たんぱく質 (g)	
1	金	～こどものひきゅうしょく～				604	
		たけのこごはん	あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん えだまめ		こめ あぶら さとう
		かつおフライ	かつお				あぶら かたくりこ こむぎこ パンこ
		やさいのおろしドレッシングかけ			キャベツ だいこん ホールコーン さやいんげん		ドレッシング
7	木	すましじる	とうふ かまぼこ かつおぶし	あずき	にんじん えのきだけ みつば ねぎ	さとう こめこ	
		ハヤシライス	ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	
		ひじきサラダ	ひじき		キャベツ だいこん にんじん ホールコーン さやいんげん	ドレッシング	
		いちごジュレ			いちごかじゅう バインアップル	ナタデココ さとう	
8	金	セルフテリやきハンバーガー	とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン さとう かたくりこ パンこ	
		ほうれんそうとツナのソテー	まぐろあぶらづけ		にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう	あぶら	
		かぼのクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ かぶ	ホワイトルウ あぶら	
11	月	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく	あぶら さとう かたくりこ	
		ナムル	とりにく		もやし にんじん ほうれんそう	ドレッシング	
		チンゲンサイのスープ	なると		たまねぎ えのきだけ ホールコーン チンゲンサイ		
12	火	ステーキパン		ぎゅうにゅう		パン	
		さんさいうどん	とりにく あぶらあげ にぼし		にんじん だいこん わらび みずな えのきだけ やまうと なめこ たけのこ ねぎ	うどん	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりの			こむぎこ かたくりこ あぶら	
		いろどりいため	ハム		はくさい こまつな にんじん ホールコーン	あぶら	
13	水	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	
		さばのピリからやき	さば		しょうが にんにく ねぎ		
		くわわかめのみそ汁	ぶたにく くわわかめ にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	
		あおなのみそしる	みそ にぼし		ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ		
14	木	セサミトースト		ぎゅうにゅう		パン マーガリン グラニューとう ごま	
		じゃがいものつぶマスタードいため	ベーコン		たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら	
		にくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ にんじん きくらげ はくさい こまつな	かたくりこ はるさめ	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15	金	たまごいりチャーハン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	
		あげぎょうざ	ぶたにく		キャベツ たまねぎ なら	あぶら かたくりこ こむぎこ	
		もずくスープ	もずく とうふ		えのきだけ ホールコーン ほうれんそう にんじん ねぎ		
18	月	そぼろパン		ぎゅうにゅう		パン	
		オムレツ	たまご だいす			さとう かたくりこ あぶら	
		トマトソースペンネ	ぶたにく		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	マカロニ あぶら	
		やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ フロッコリー		
19	火	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	
		あじのごしきあげ	あじ		しょうが にんにく にんじん えだまめ ホールコーン	かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	
		きりぼしだいこんのもの	とりにく にぼし		きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	
		なめこじる	とうふ みそ にぼし		なめこ ほうれんそう ねぎ		
20	水	こどもパン		ぎゅうにゅう		パン	
		チキンのパジルやき	とりにく		パジル	ドレッシング	
		アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん ホールコーン フロッコリー たまねぎ	あぶら	
		カレーポトフ	ウインナー		たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	じゃがいも カレールウ	
21	木	げんきもりもりどん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ あかピーマン きピーマン なら にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	
		あおなのいためもの	さつまあげ		たまねぎ にんじん もやし こまつな	あぶら	
		ふのみそしる	わかめ みそ にぼし		にんじん えのきだけ ねぎ	ふ	
22	金	きなこあげパン	きなこ	ぎゅうにゅう		パン あぶら グラニューとう	
		コールスローサラダ			キャベツ にんじん ホールコーン カリフラワー	ドレッシング	
		ポークビーンズ	ぶたにく 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		たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	
		オレンジ			オレンジ		
25	月	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	
		あげじゃがいものそぼろあえ	ぶたにく		たまねぎ グリンピース しょうが	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		こまつなのおかか	かつおぶし		はくさい にんじん こまつな もやし		
		だいこんのみそしる	わかめ みそ にぼし		だいこん ぶなしめじ ねぎ		
26	火	こくとうパン		ぎゅうにゅう		パン	
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき	さわら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ	マヨネーズ	
		グリーンサラダ			フロッコリー さやいんげん キャベツ にんじん	ドレッシング	
		ラビオリスープ	とりにく だいす ぶたにく		たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう トマト	こむぎこ パンこ	
27	水	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	
		チキンカツ	とりにく			こむぎこ パンこ あぶら	
		ひじきのにもの	ひじき さつまあげ だいす にぼし		にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし		たまねぎ えのきだけ こまつな		
28	木	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく だいす みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	
		ちゅうかスープ	とうふ なると		はくさい ぶなしめじ ホールコーン なら		
		ミニむしパン	だいす たまご スキムミルク			さとう こむぎこ あぶら	
29	金	フォカッチャ		ぎゅうにゅう		パン	
		ひよこまめのグラタン	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん えだまめ	マカロニ あぶら ホワイトルウ	
		はなやさいのサラダ			フロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン	ドレッシング	
		いとかまスープ	いとかまぼこ		はくさい たまねぎ にんじん セロリー		

◎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。