

(A) 令和 8年 7・8月 学校給食予定献立表 (実施回数13回)

今月の食に関する指導のめあて：暑さに負けない食生活を知ろう (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	(さいろのなかま) 熱や力になるもの	(kcal) たんぱく質 (g)	
7 月							
1	水	～ふじさんおやまびらききゅうしょく～				613	
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		
		さばのあまみそやき	さば みそ	しょうが	さとう		
		ひじきとじゃがいものにももの	ひじき さつまあげ かつおぶし	にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう		
		とうふのすましじる	とうふ かつおぶし	にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	24.2		
2	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 ごま	657	
		ビーフンいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ピーマン	ビーフン あぶら		
		ばいたんスープ	とりにく	にんじん はくさい いら ねぎ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
3	金	ガバオライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく	592	
		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
		チンゲンサイのスープ	なると	チンゲンサイ たまねぎ もやし ホールコーン			
							26.1
6	月	そぼろパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン	656	
		えびグラタン	えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	マカロニ あぶら ホワイトルウ		
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン えだまめ	ドレッシング		
		トマトスープ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ さやいんげん トマト	あぶら		
7	火	～たなばたきゅうしょく～				615	
		いろどりごはん	ぎゅうにゅう	だいたす	ひろしまな きょうな だいこんば どうもちこし にんじん うめ かぼちゃ ほうれんそう		こめ むぎ さとう
		ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら		
		やさしいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	あぶら		
		そうめんじる	かまぼこ かつおぶし	にんじん みずな ねぎ	そうめん		
		たなばたゼリー		レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう		
8	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン	572	
		とりにくのサルサソースかけ	とりにく	トマト たまねぎ ピーマン にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう		
		ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン ブロッコリー	あぶら		
		とうがんのスープ	ベーコン	とうがん にんじん えのきだけ ほうれんそう			
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	644	
		あじのおろしだれ	あじ	しょうが だいこん	ドレッシング かたくりこ こむぎこ あぶら		
		ごもくまめ	とりにく だいたす こうやどうふ にぼし	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう		
		あおなのみそじる	オレンジ	みそ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ		オレンジ
10	金	ピタパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ピタパン	631	
		やきにく	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン	あぶら さとう		
		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		
		ズッキーニのマセドアンスープ	ワインナー	にんじん たまねぎ セロリー ズッキーニ			
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	580	
		いかのたつたあげ	いか	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら		
		ゴーヤチャンプル	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん もやし にがうり しょうが	あぶら		
		もずくのみそじる	もずく みそ にぼし	えのきだけ はくさい こまつな ねぎ			
14	火	ホットドック	ぎゅうにゅう	ワインナー	しょうが にんにく	パン あぶら	
		リヨネーズポテト	ベーコン	たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら		
		やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう			
15	水	なつやさいカレーライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく なす かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト りんご	こめ むぎ あぶら カレールウ	
		だいこんサラダ		だいこん にんじん ホールコーン さやいんげん キャベツ	ドレッシング		
		れいとうみかん		みかん			
16	木	やきそば	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんにく	ちゅうかめん あぶら	
		ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく だいたす	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい いら しょうが	こむぎこ		
		ソーダジュレ		レモンかじゅう バインアップル	さとう ナタデココ		
				20.5			
8 月							
31	月	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナン	732	
		なすいりキーマカレー	ぶたにく だいたす こなチーズ	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	あぶら カレールウ		
		カラフルサラダ		あかピーマン キャベツ ホールコーン ブロッコリー さやいんげん	ドレッシング		
		レモンジュレ		レモンかじゅう バインアップル	さとう ナタデココ		

◎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。

毎月19日は食育の日です。

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

(B) 令和 8年 7・8月 学校給食予定献立表 (実施回数13回)

今月の食に関する指導のめあて：暑さに負けない食生活を知ろう (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	(さいろのなかま) 熱や力になるもの	(kcal) たんぱく質 (g)	
7 月								
1	水	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	657	
		ビーフンいため			たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ピーマン	ビーフン あぶら		
		ばいたんスープ			にんじん はくさい いら ねぎ		26.3	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
2	木	～ふじさんおやまびらきぎゅうしょく～					613	
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
		さばのあまみそやき		さば みそ	しょうが	さとう	24.2	
		ひじきとじゃがいものにも		ひじき さつまあげ かつおぶし	にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう		
3	金	ピタパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ピタパン	631	
		やきにく			にんにく たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン	あぶら さとう		
		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	27.8	
		ズッキーニのマセドアンスープ	ウィンナー		にんじん たまねぎ セロリー ズッキーニ			
6	月	～たなばたきぎゅうしょく～					615	
		いろどりごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ひろしほな きょうな だいこんば とうもろこし にんじん うめ かぼちゃ ほうれんそう	こめ むぎ さとう		
		ほしがたコロッケ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	18.6	
		やさしいため		ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	あぶら		
		そうめんじる		かまぼこ かつおぶし	にんじん みずな ねぎ	そうめん		
		たなばたゼリー			レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう		
7	火	そぼろパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	656	
		えびグラタン		えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	マカロニ あぶら ホワイトルウ		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー ホールコーン えだまめ	ドレッシング	34.0	
		トマトスープ		とりにく	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ さやいんげん トマト	あぶら		
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	644	
		あじのおろしだれ		あじ	しょうが だいこん	ドレッシング かたくりこ こむぎこ あぶら		
		ごもくまめ		とりにく だいず こうやどうふ にほし	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	29.9	
		あおなのみそしる	オレンジ	みそ にほし	こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ オレンジ	じゃがいも		
9	木	こどもパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	572	
		とりにくのサルサソースかけ		とりにく	トマト たまねぎ ピーマン にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう		
		ツナとキャベツのソテー		まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン ブロッコリー	あぶら	31.3	
		とうがんのスープ		ベーコン	とうがん にんじん えのきたけ ほうれんそう			
10	金	ガパオライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく	こめ むぎ あぶら さとう	592
		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	26.1	
		チンゲンサイのスープ		なると	チンゲンサイ たまねぎ もやし ホールコーン			
13	月	ホットドック	ぎゅうにゅう	ウィンナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	パン あぶら	553
		リヨネーズポテト		ベーコン	たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら		
		やさしいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう		28.7	
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	580	
		いかのたつたあげ		いか	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら		
		ゴーヤチャンプル		ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん もやし にがうり しょうが	あぶら	26.7	
		もずくのみそしる		もずく みそ にほし	えのきたけ はくさい こまつな ねぎ			
15	水	やしそば	ぎゅうにゅう	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 にんにく	ちゅうかめん あぶら	592
		ぎょうざスープ		ぶたにく とりにく だいず	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい いら しょうが	こむぎこ		
		ソーダジュレ			レモンかじゅう バインアップル	さとう ナタデココ	20.5	
16	木	なつやさいカレーライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なす かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト りんご	こめ むぎ あぶら カレールウ	671
		だいこんサラダ			だいこん にんじん ホールコーン さやいんげん キャベツ	ドレッシング	19.1	
		れいとうみかん			みかん			
8 月								
31	月	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ナン	732	
		なすいりキーマカレー		ぶたにく だいず こなチーズ	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	あぶら カレールウ		
		カラフルサラダ			あかピーマン キャベツ ホールコーン ブロッコリー さやいんげん	ドレッシング	27.0	
		レモンジュレ			レモンかじゅう バインアップル	さとう ナタデココ		

◎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。

毎月19日は食育の日です。

<https://www.city.kofu.vamanashi.jp/kvoiku/kvoiku/kvushoku/index.html>