

7・8月



令和 8年 7・8月 学校給食予定献立表

(実施回数 14回)

甲府市教育委員会

日	曜日	献立名	牛乳	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	熱や力になるもの	エネルギー	たんぱく質
							(kcal)	(g)
7 月								
1	水	ビビンバ もずくスープ ヨーグルト	○	豚肉、卵 もずく、かまぼこ 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	米、押麦、ごま、砂糖、ごま油 砂糖	810	33.9
2	木	黒糖パン 白菜スープ オムレツ 塩焼きそば	○	ベーコン 卵 豚肉	白菜、玉ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン	黒糖パン 砂糖、片栗粉、大豆油 中華麺、植物油、ごま油	813	26.8
3	金	ご飯 味噌けんちん汁 ホッケのから揚げ 野菜炒め 抹茶ピーンズ	○	豆腐、油揚げ、みそ ほっけ 豚肉 大豆	ごぼう、大根、にんじん しょうが、にんにく ほうれん草、もやし、にんじん 抹茶	米 植物油 片栗粉、植物油 植物油 きび砂糖	795	33.3
6	月	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉のレモンペッパー焼き かぼちゃのそぼろ煮	○	高野豆腐、みそ 鶏肉 豚肉、大豆	大根、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆	米 レモンペッパーオイル 植物油、砂糖、片栗粉	788	38.6
7	火	《七夕の日給食》 ご飯 オクラ入り春雨スープ 白身魚のオニオンソース カラフルソテー 七夕ゼリー	○		オクラ、玉ねぎ、にんじん たら ウインナー 寒天	米 春雨、ごま油 片栗粉、植物油、具沢山ドレッシングオニオン 植物油 砂糖、水あめ、粉末油脂	802	30.1
8	水	ご飯 キャベツの味噌汁 豚肉の甘酢あん お好み焼き	○	油揚げ、みそ 豚肉 ひよこ豆粉	キャベツ、えのきたけ、にんじん 玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン キャベツ、ねぎ、しょうが	米 植物油、砂糖 米粉、植物油、砂糖	814	30.5
9	木	キャロットロール ミネストローネ マカロニグラタン コールスローサラダ	○	ベーコン 鶏肉、牛乳、ミックスチーズ ツナフレーク	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト マッシュルーム、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし	キャロットロール じゃがいも、砂糖 マカロニ、植物油 コールスロールドレッシング	798	34.3
10	金	ご飯 豆腐の味噌汁 チキン南蛮 青菜のおかか和え	○	わかめ、豆腐、油揚げ、みそ 鶏肉 かつお節	ねぎ 小松菜、もやし、ぶなしめじ、にんじん	米 片栗粉、植物油、砂糖、タルタルソース かつお節ドレッシング	827	36.1
13	月	ご飯 ちゃんぽんスープ 白身魚のトマトソース ポテトサラダ	○	豚肉、さつま揚げ たら 鶏肉	チンゲン菜、もやし、にんじん にんにく、トマト、玉ねぎ、にんにく にんじん、きゅうり	米 植物油 片栗粉、植物油、砂糖 じゃがいも、フレンチホワイトドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	831	30.4
14	火	ご飯 凍り豆腐の味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ	○	凍り豆腐、みそ 豚肉 ちくわ、アオサ	大根、玉ねぎ、えのきたけ にんじん、白菜、ねぎ	米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	852	32.6
15	水	スパイシー夏野菜カレー わかめ入りサラダ パインアップル	○	豚肉 わかめ、かにかまぼこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす、枝豆、赤ピーマン カリフラワー、きゅうり、にんじん パインアップル	米、押麦、じゃがいも、植物油 青しそドレッシング 砂糖	868	32.0
16	木	そぼろパン キャベツのコンソメスープ チキンカツ 春雨サラダ	○	かまぼこ 鶏肉、大豆たんぱく、みそ ロースハム	キャベツ、玉ねぎ、にんじん しょうが、とうもろこし きゅうり、にんじん、とうもろこし	そぼろパン パン粉、小麦粉、植物油、砂糖、片栗粉、大豆油 春雨、ナムルドレッシング	951	30.0
8 月								
28	金	ご飯 わかめの味噌汁 厚揚げとピーマンの味噌炒め はんぺんチーズフライ ぶどうゼリー	○	わかめ、みそ 厚揚げ、豚肉、みそ はんぺん、プロセスチーズ、卵白	キャベツ、ねぎ しょうが、青ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	米 植物油、砂糖 パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉、コーンフラワー 砂糖	861	29.8
31	月	《野菜の日給食》 ご飯 野菜たっぷり味噌汁 ブルコギ チヂミ	○	油揚げ、みそ 豚肉 豆腐、おから	白菜、ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、にんじん、青ピーマン にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく	米 さつまいも 植物油、砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも、植物油、片栗粉、砂糖、米粉	873	30.0

◎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>