



令和 8年9月 学校給食予定献立表

(実施回数 19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)
1	火	ハヤシライス	○	米、押麦、バター	豚肉、脱脂粉乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく	803	29.5
		かにかまサラダ		青じそドレッシング	かにかまぼこ	大根、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし		
		パインアップル		砂糖		パインアップル		
2	水	ご飯	○	米			830	28.9
		さつまいもの味噌汁		さつまいも	みそ	ぶなしめじ、ねぎ		
		しいらのフライ		小麦粉、片栗粉、植物油、砂糖、パン粉、レインボードレッシング	しいら	しょうが		
		ひじきのそぼろ炒め煮		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉、ひじき	キャベツ、小松菜、にんじん		
3	木	黒糖パン	○	黒糖パン			869	30.8
		オニオンスープ			ベーコン	玉ねぎ、白菜、にんじん		
		オムレツ		砂糖、片栗粉、大豆油	卵			
		ジャージャーまぜ麺		中華麺、ごま油、砂糖	豚肉、大豆、みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん		
4	金	ご飯	○	米			822	35.5
		もずくスープ			もずく、かまぼこ	チンゲン菜、にんじん		
		鶏肉のレモンソースかけ		片栗粉、植物油、砂糖	鶏肉	しょうが、レモン果汁		
		キャベツサラダ		ごまクリーミードレッシング	ツナフレーク	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん		
7	月	ご飯	○	米			825	30.4
		わかめスープ			わかめ、なると	もやし、ねぎ		
		豚肉と厚揚げのオイスター炒め		植物油、砂糖	厚揚げ、豚肉、みそ	キャベツ、さやいんげん、にんじん、にんにく		
		竹輪の磯辺揚げ		小麦粉、片栗粉、植物油、大豆油	ちくわ、アオサ			
8	火	ご飯	○	米			822	38.4
		なめこの味噌汁			豆腐、みそ	なめこ、にんじん		
		油淋鶏		片栗粉、植物油、砂糖、ごま油	鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ		
		もやしシリシリ		植物油、ごま	ツナフレーク、卵	もやし、にんじん、さやいんげん		
9	水	中華丼	○	米、押麦、ごま油、植物油、片栗粉	豚肉、いか、なると	玉ねぎ、白菜、にんじん、枝豆	781	26.9
		にらスープ		片栗粉	鶏肉	にら、えのきたけ、にんじん		
		スイートポテト		さつまいも、砂糖、じゃがいも、植物油、片栗粉	豆乳、大豆たんぱく			
10	木	バターロールパン	○	バターロールパン			831	38.9
		ジュリアンヌスープ				白菜、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ		
		鶏肉のカレー味噌焼						
		ブロッコリーサラダ		サウザンアイランドドレッシング	かまぼこ	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん		
11	金	ご飯	○	米			816	35.5
		凍り豆腐の味噌汁			凍り豆腐、みそ	ほうれん草、玉ねぎ		
		あじフライ		パン粉、小麦粉、植物油	あじ			
		筑前煮		こんにゃく、里芋、砂糖、植物油	鶏肉、ちくわ	にんじん、さやいんげん、しょうが		
14	月	《渋谷区の人気メニュー給食》	○				864	36.2
		元気もりもり丼		米、押麦、植物油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、黄ピーマン、にら、にんにく、しょうが		
		棒棒鶏風サラダ		棒棒鶏ドレッシング	鶏肉	もやし、きゅうり、にんじん		
		ヨーグルト		砂糖、片栗粉	乳・乳製品、ゼラチン	ブルーベリー、アロエ、カシス果汁		
15	火	ご飯	○	米			873	34.4
		小松菜の味噌汁			油揚げ、みそ	小松菜、白菜		
		タラの唐揚げタルタルソース		片栗粉、植物油、タルタルソース	たら	しょうが、にんにく		
		肉じゃが		しらたき、じゃがいも、植物油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース		
16	水	ご飯	○	米			793	29.4
		キャベツの味噌汁			油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん		
		豚肉のキムたく炒め		植物油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉	ねぎ、玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、つぼ漬、にら		
		たこ焼き		小麦粉、植物油、砂糖、大豆油	たこ	キャベツ、ねぎ、しょうが		
17	木	アーチパン	○	アーチパン			856	37.4
		コーンスープ		植物油	脱脂粉乳、牛乳、生クリーム	とうもろこし、玉ねぎ		
		ミートグラタン		マカロニ、植物油、砂糖	豚肉、大豆、ミックスチーズ	玉ねぎ		
		ツナサラダ		和風ゆずドレッシング	ツナフレーク	きゅうり、アスパラガス、大根、にんじん		
18	金	ご飯	○	米			859	32.8
		豆腐の味噌汁			豆腐、みそ	ほうれん草、えのきたけ		
		鶏のから揚げ		片栗粉、植物油	鶏肉	しょうが、にんにく		
		ビーフン炒め		ビーフン、植物油、砂糖、ごま油	ロースハム	キャベツ、にんじん、にら		
24	木	ミルクパン	○	ミルクパン			852	40.8
		パンブキンスープ		植物油	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ		
		鶏肉のパン粉焼き		ペイザンヌドレッシング、パン粉	鶏肉			
		もやしのソテー		植物油	ウインナー	もやし、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん		
25	金	《十五夜給食》	○				867	27.3
		ご飯		米				
		芋煮汁		里芋、植物油	豚肉	ごぼう、大根、ねぎ		
		マヨたまカツ		片栗粉、砂糖、パン粉、小麦粉、植物油	鶏肉、大豆たんぱく、卵、脱脂粉乳、大豆、ゼラチン	りんご		
		大根のナムル		ナムルドレッシング	ロースハム	大根、もやし、ほうれん草、にんじん		
		お月見団子		小豆こしあん、米粉、砂糖、片栗粉、植物油、こんにゃく粉				
28	月	ご飯	○	米			829	29.2
		スーラータン		ラー油、片栗粉	かまぼこ、豆腐	たけのこ、にんじん、小松菜、ねぎ		
		チャプチェ		砂糖、植物油、春雨、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、キャベツ、さやいんげん、にんじん		
		揚げぎょうざ		小麦粉、なたね油、ごま油、水あめ、砂糖、片栗粉、もち米粉	豚肉、鶏肉、大豆たんぱく、大豆粉	キャベツ、玉ねぎ、にら		
29	火	ツナトマキーマカレー	○	米、押麦、砂糖、植物油	ツナフレーク、豚肉、ミックスビーンズ、白花豆、脱脂粉乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマト、枝豆	874	33.6
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	ロースハム	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし		
		あまなつゼリー		砂糖、水あめ		甘夏みかん		
30	水	ご飯	○	米			787	30.1
		玉ねぎの味噌汁			油揚げ、みそ	玉ねぎ、小松菜		
		瀬戸内レモンのカジキカツ		パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉、大豆油	カジキ、大豆たんぱく、卵白	レモン果汁		
		五目きんぴら		こんにゃく、砂糖、植物油、ごま	豚肉、さつま揚げ	ごぼう、にんじん、さやいんげん		