

(A) 令和 8年 10月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて：体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう（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)
1	木	やきにくサンド	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ もやし あかピーマン	パン あぶら さとう こま こまあぶら	601		
		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			
		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		26.3		
		りんご			りんご					
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	618		
		さわらのみそマヨネーズやき		さわら みそ	たまねぎ	マヨネーズ				
		いなか		ぶたにく こんぶ かつおぶし	だいこん にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	27.0			
		ふのすましじる		かつおぶし	えのきだけ にんじん ほうれんそう ねぎ	ふ				
5	月	ステッキパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	617		
		かぼちゃほうとう		ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	かぼちゃ だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	ほうとう				
		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	27.8			
		やさいのごまいため		ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	あぶら こま				
6	火	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ だけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ	639		
		もずくスープ		もずく とうふ		えのきだけ ホールコーン こまつな ねぎ				
		だいがくいも					さつまいも あぶら さとう	22.1		
7	水	キャラメルクルクルパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	667		
		とりにくのバジルやきトマトソースかけ		とりにく	にんにく バジル トマト	さとう				
		マカロニソテー		ウインナー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン ブロッコリー にんにく	マカロニ あぶら	29.7			
		コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ					
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	551		
		ほっけのしおやき		ほっけ						
		にくじゃが		ぶたにく にぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん	しらたき じゃがいも あぶら さとう	27.3			
		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					
9	金	セルフフィッシュバーガー	ぎゅうにゅう	しいら	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら	580			
		キャベツとウインナーのソテー		ウインナー	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー にんにく	あぶら				
		トマトスープ		とりにく ひよこめ	たまねぎ にんじん セロリー かぶ にんにく トマト	あぶら	32.0			
13	火	カレーライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ スkimミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	680		
		きりぼしだいこんのカラフルサラダ		とりにく	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん あかピーマン えだまめ	ドレッシング				
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	さとう	22.6			
14	水	こどもパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	602		
		ポテトのミートグラタン		ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも あぶら				
		はなやさいのソテー		ベーコン	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	あぶら	30.1			
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ					
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	562		
		あつあげとぶたにくのみそに		あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく	にんにく たまねぎ だけのこ	さとう あぶら こんにゃく				
		くきわかめのサラダ		くきわかめ	キャベツ にんじん だいこん	ドレッシング	23.1			
		かきたまじる		たまご かつおぶし	えのきだけ にんじん こまつな ねぎ	かたくりこ				
16	金	こくとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	578		
		いかのチリソースかけ		いか	ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう				
		グリーンサラダ			キャベツ にんじん だいこん さやいんげん ホールコーン	ドレッシング	26.8			
		とりにくとフォーのスープ		とりにく	にんじん はくさい なら ねぎ しょうが にんにく	フォー				
19	月	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	676		
		あげしゅうまい		ぶたにく だいす	しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう こむぎこ あぶら				
		わかめスープ		わかめ なた	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ		20.7			
		ラ・フランスとぶどうのジュレ			ようなしかじゅう ぶどうかじゅう	さとう ナタデココ				
20	火	ココアトースト	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ぎゅうにゅう		パン マーガリン グラニューとう	702		
		リョネーズポテト		ベーコン	たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら				
		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 キャベツ こまつな	かたくりこ	27.0			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
21	水	なめし	ぎゅうにゅう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ むぎ さとう	594		
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら				
		はくさいのにびたし			はくさい にんじん もやし こまつな		30.8			
		とんじる		ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく さといも あぶら				
22	木	リングパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	640		
		ハンバーグきのこソースかけ		とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	パンこ あぶら さとう				
		ツナとほうれんそうのソテー		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	29.5			
		さつまいものシチュー		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ	さつまいも あぶら ホワイトルウ				
23	金	～じゅうさんやきゅうしょく～						673		
		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	28.5			
		ごもくまめ		とりにく だいす こうやどうふ かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう				
26	月	すましじる	おつきみゼリー	かまぼこ かつおぶし		にんじん えのきだけ だいこん みずな ねぎ なしカジゅう	ふ さとう	593		
		ごまきなこあげパン	ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう		パン あぶら こま グラニューとう			
		ちゅうかいだめ		ハム	もやし 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	あぶら かたくりこ	21.0			
		ぎょうざスープ		ぶたにく とりにく だいす	キャベツ にんじん はくさい ねぎ なら しょうが	あぶら こむぎこ				
27	火	みかん			みかん			596		
		ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら			
		チップスサラダ				キャベツ カリフラワー にんじん えだまめ	さつまいも あぶら ドレッシング	24.4		
		たまごスープ		たまご かにふうみかまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	かたくりこ				
28	水							631		
		そぼろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン			
		とりにくのチーズやき		とりにく チーズ	しょうが にんにく		38.8			
		かぼちゃとまめのサラダ		しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこめめ いんげんまめ	かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	ドレッシング				
29	木	ミネストローネ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト		マカロニ あぶら	603		
		ミニしろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン			
		みそラーメン		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら	20.5			
		はるまき		ぶたにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ こむぎこ かたくりこ あぶら				
30	金	いろどりいため		ハム	はくさい こまつな にんじん きピーマン	あぶら	592			
		ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		あじのこうみソースかけ		あじ	しょうが たまねぎ ねぎ	さとう かたくりこ ごまあぶら	27.3			
		ひじきのカレーいため		ひじき ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら				
		みそけんちんじる	あおりんごゼリー	あつあげ みそ にぼし		ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう			

◎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。

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 10月 学校給食予定献立表 (実施回数21回)

今月の食に関する指導のめあて：体を作るために必要な食品と力や熱のもとになる食品について知ろう(甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考			エネルギー (kcal)
				(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	(せいろのなかま) 熱や力になるもの	たんぱく質 (g)
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	618
		さわらのみそマヨネーズやき		さわら みそ	たまねぎ	マヨネーズ	
		いなか		ぶたにく こんぶ かつおぶし	だいこん にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	
		ふのすましじる		かつおぶし	えのきだけ にんじん ほうれんそう ねぎ	ふ	
2	金	やきにくサンド	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら	601
		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	
		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		
		りんご			りんご		
5	月	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく	639
		もずくスープ		もずく とうふ	えのきだけ ホールコーン こまつな ねぎ		
		だいがくいも				さつまいも あぶら さとう	
6	火	ステッキパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	617
		かぼちゃほうとう		ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	かぼちゃ だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	ほうとう	
		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	
		やさいのごまいため		ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	あぶら ごま	
7	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ	551
		ほっけのしおやき		ほっけ			
		にくじゃが		ぶたにく にぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん	しらたき じゃがいも 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		
8	木	キャラメルクルクルパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	667
		とりにくのパジルやきトマトソースかけ		とりにく	にんにく パジル トマト	さとう	
		マカロニソテー		ウインナー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン ブロッコリー にんにく	マカロニ あぶら	
		コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ		
9	金	カレーライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ スkimミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	680
		きりぼしだいこんのカラフルサラダ		とりにく	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん あかピーマン えだまめ	ドレッシング	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	さとう	
13	火	セルフフィッシュバーガー	ぎゅうにゅう	しいら	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら	580
		キャベツとウインナーのソテー		ウインナー	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー にんにく	あぶら	
		トマトスープ		とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー かぶ にんにく トマト	あぶら	
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ	562
		あつあげとぶたにくのみそに		あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ	さとう あぶら こんにゃく	
		くきわかめのサラダ		くきわかめ	キャベツ にんじん だいこん	ドレッシング	
		かきたまじる		たまご かつおぶし	えのきだけ にんじん こまつな ねぎ	かたくりこ	
15	木	こどもパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	602
		ポテトのミートグラタン		ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも あぶら	
		はなやさいのソテー		ベーコン	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん	あぶら	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ		
16	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	676
		あげしゅうまい		ぶたにく だいす	しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	
		わかめスープ		わかめ なた	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ		
		ラ・フランスとぶどうのジュレ			ようなしがじゅう ぶどうかじゅう	さとう ナタデココ	
19	月	こくとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	578
		いかのチリソースかけ		いか	ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	
		グリーンサラダ			キャベツ にんじん だいこん さやいんげん ホールコーン	ドレッシング	
		とりにくとフォアのスープ		とりにく	にんじん はくさい いら ねぎ しょうが にんにく	フォー	
20	火	なめし	ぎゅうにゅう	かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば	594
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら	
		はくさいのにびたし			はくさい にんじん もやし こまつな		
		とんじる		ぶたにく とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく さといも あぶら	
21	水	ココアトースト	ぎゅうにゅう	Skim Milk	ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう	702
		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	
		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 キャベツ こまつな	かたくりこ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
22	木	～じゅうさんやきゅうしょく～					673
		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	
		ごもくまめ		とりにく だいす こうやどうふ かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	
23	金	すましじる	おつきみゼリー	かまぼこ かつおぶし		ふ さとう	640
		リンゴパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	
		ハンバーグきのこソースかけ		とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	パンこ あぶら さとう	
		ツナとほうれんそうのソテー		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	
26	月	さつまいものシチュー		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ	さつまいも あぶら ホホワイトルウ	592
		ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ	
		あじのこうみソースかけ		あじ	しょうが たまねぎ ねぎ	さとう かたくりこ ごまあぶら	
		ひじきのカレーいため		ひじき ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら	
27	火	みそけんちんじる	あおりんごゼリー	あつあげ みそ にぼし		ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	593
		ごまきなこあげパン	ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま グラニューとう	
		ちゅうかいだめ		ハム	ちやし たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	あぶら かたくりこ	
		ぎょうざスープ		ぶたにく とりにく だいす	キャベツ にんじん はくさい ねぎ いら しょうが	あぶら こむぎこ	
28	水	みかん			みかん		21.0
		ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	
		チップスサラダ			キャベツ カリフラワー にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら	
		たまごスープ		たまご かにふうみかまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	さつまいも あぶら ドレッシング	
29	木					かたくりこ	24.4
30	金	そばろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	631
		とりにくのチーズやき		とりにく チーズ	しょうが にんにく		
		かぼちゃとまめのサラダ		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	かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	ドレッシング	
		ミネストローネ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト	マカロニ あぶら	
30	金	ミニしろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	パン	603
		みそラーメン		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら	
		はるまき		ぶたにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ 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 きピーマン	あぶら	

◎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/kyoiku/kyoiku/kvushoku/index.html>