



令和 8年10月 学校給食予定献立表

(実施回数 21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	木	はちみつパン トマトクリームスープ バーベキューチキン マカロニサラダ	○	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム 鶏肉 ツナフレーク	トマト、玉ねぎ、にんにく にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、とうもろこし	はちみつパン 植物油 マカロニ、フレンチ白ドレッシング、エッグフリーマヨネーズ	911	38.5
2	金	ご飯 大根の味噌汁 肉豆腐 コーンのキャベツ揚げ	○	油揚げ、わかめ、みそ 豚肉、豆腐 たら	大根 玉ねぎ、にんじん、ねぎ とうもろこし、キャベツ、ねぎ、しょうが	米 しらたき、植物油、砂糖 小麦粉、パン粉、片栗粉、大豆油、砂糖、コーンフラワー、米粉、植物油	867	31.0
5	月	ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め お好み焼き	○	豆腐、みそ 豚肉 ひよこ豆粉	ほうれん草、ねぎ しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ キャベツ、ねぎ、しょうが	米 植物油、砂糖 米粉、植物油、砂糖	834	33.5
6	火	親子丼 和風サラダ ラ・フランスゼリー	○	鶏肉、卵 かにかまぼこ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、大根、きゅうり、とうもろこし ラ・フランス果汁	米、押麦、砂糖 香味玉ねぎドレッシング 水あめ、砂糖	783	36.5
7	水	ご飯 ふりかけ(海苔香味) ほうれん草のすまし汁 揚げ魚のおろしソース かぼちゃのそぼろ煮	○	のり さば 豚肉、大豆	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ 大根 かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、しょうが	米 ごま、砂糖 青じそドレッシング、片栗粉、植物油 植物油、砂糖、片栗粉	900	36.2
8	木	コロッケバーガー チキンスープ カスレ	○	牛乳 鶏肉 豚肉、ベーコン、ミックスビーンズ	とうもろこし キャベツ、小松菜、にんじん にんにく、トマト、玉ねぎ	胚芽パン、小麦粉、植物油、バター、砂糖、パン粉、コーンフラワー、水あめ、片栗粉 じゃがいも、植物油	869	30.9
9	金	ご飯 中華コンスープ ブルコギ ニラまんじゅう ヴァンフォーレ甲府応援ゼリー	○	豆乳 豚肉 豚肉、大豆	とうもろこし、にんじん、ほうれん草 しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、にんじん、青ピーマン キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが ぶどう果汁	米 片栗粉 植物油、砂糖、ごま、ごま油 コーンスターチ、米油、小麦粉、パン粉、こんにゃく、砂糖 砂糖	863	35.3
13	火	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
14	水	ご飯 きのこのかきたま汁 鶏のねぎ塩焼き ひじきのそぼろ炒め煮	○	卵、なると 鶏肉 豚肉、ひじき	えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん	米 片栗粉 ごま油 植物油、砂糖、片栗粉	787	36.0
15	木	そぼろパン オニオンスープ えびカツ キャロットラペ	○	えび、大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ、白菜、にんじん にんじん、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	そぼろパン 片栗粉、パン粉、砂糖、小麦粉、植物油、タルタルソース フレンチドレッシング	953	30.3
16	金	ご飯 白菜の味噌汁 さんまの蒲焼 田舎煮	○	みそ さんま ちくわ	白菜、ぶなしめじ、ねぎ しょうが にんじん、大根、さやいんげん	米 砂糖、片栗粉、植物油、ごま 里芋、こんにゃく、砂糖	816	27.8
19	月	ご飯 わかめの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ジャージャーもやし	○	豆腐、わかめ、みそ 鶏肉 豚肉、大豆、みそ	ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん	米 ペイザンヌドレッシング、パン粉 植物油、ごま油、砂糖	806	40.8
20	火	ご飯 キャベツスープ チーズインハンバーグのデミソース ジャーマンポテト	○	キャベツ、ほうれん草、にんじん 鶏肉、豚肉、大豆たんぱく ウインナー	キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、トマト、にんにく、しょうが、エリンギ 玉ねぎ、さやいんげん	米 植物油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、植物油	799	25.7
21	水	マーボー豆腐丼 小松菜の味噌汁 ミルクプリン	○	豆腐、豚肉、みそ みそ 乳・乳製品	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、枝豆 小松菜、玉ねぎ、にんじん	米、押麦、植物油、砂糖、ラー油、片栗粉、ごま油 植物油、砂糖	842	31.5
22	木	セルフピロシキ ジュリアンヌスープ オムレツ	○	豚肉 卵	玉ねぎ、にんじん、トマト、枝豆 白菜、えのきたけ、にんじん、セロリ	バターロールパン、春雨、砂糖、植物油 砂糖、片栗粉、大豆油	839	32.2
23	金	《十三夜給食》 ご飯 豚汁 白身魚の香味ソース ビーフン炒め 黒糖ビーンズ	○	豚肉、みそ たら ロースハム 大豆	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、キャベツ、にら	米 里芋、植物油 片栗粉、植物油、砂糖、ごま油 ビーフン、植物油、砂糖、ごま油 砂糖、もち米粉、小麦粉、植物油、コーンスターチ、黒糖	828	33.7
26	月	ハヤシライス キャベツのサラダ ヨーグルト	○	豚肉、脱脂粉乳 ツナフレーク 乳・乳製品、ゼラチン	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とうもろこし アロエ、ぶどう果汁	米、押麦、バター 和風ゆずドレッシング 砂糖	866	31.9
27	火	ご飯 おこげ入りチンゲン菜のスープ モウカの明太マヨ焼き 五目きんぴら	○	かにかまぼこ モウカ、辛子明太子 鶏肉、さつま揚げ	チンゲン菜、白菜、えのきたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	米 もち米、植物油 エッグフリーマヨネーズ こんにゃく、砂糖、植物油、ごま	752	36.1
28	水	ご飯 さつまいもの味噌汁 焼き肉 チヂミ	○	高野豆腐、みそ 豚肉 豆腐、おから	白菜 しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、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 じゃがいも、植物油、片栗粉、砂糖、米粉	834	28.5
29	木	パンブキンロール ペイザンヌスープ ハニーマスタードチキン 焼きそば	○	鶏肉 豚肉	ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、青ピーマン	パンブキンロール ハニーマスタードソース 中華麺、植物油	811	35.2
30	金	《ハロウィン給食》 ご飯 パンブキンスープ イカメンチ カラフルソテー かぼちゃプリンタルト	○	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム いか、大豆たんぱく ベーコン 卵、乳・乳製品	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし かぼちゃ	米 植物油 パン粉、砂糖、小麦粉、植物油、片栗粉 植物油 小麦粉、植物油、砂糖	900	26.2

◎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>