（A）令和　７年　１１月　学校給食予定献立表　（実施回数１７回）

今月の食に関する指導のめあて：バランスの良い食事の大切さを知ろう（甲府市小学校）

日	曜日	こんだてめい	食品名とその働き（きいろのなかま）力や体になるもの	（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	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
4	火	ふきよせごはん ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう	とりにく　あぶらあげ　にぼし　ぎゅうにゅう	にんじん　まいたけ　えだまめ	563
		こもちししゃもフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ	ししゃも		
		やさいとハムのいためもの	あぶら	ハム	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン	23.9
		にくだんごのみそしる	かたくりこ	みそ　にぼし　とりにく　ぶたにく　だいず	だいこん　たまねぎ　ほうれんそう　ねぎ	
5	水	こどもパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		627
		ドリア	こめ　あぶら　ホワイトルウ　バター	とりにく　なまクリーム　ぎゅうにゅう　チーズ	グリンピース　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ	
		カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー　カリフラワー　ホールコーン　あかピーマン	27.7
		いとかまスープ		いとかまぼこ	たまねぎ　にんじん　はくさい　こまつな	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		551
		すきやきふうに	しらたき　あぶら　さとう	ぶたにく　とうふ　にぼし	しょうが　たまねぎ　はくさい　ねぎ	
		やさいのドレッシングかけ	ドレッシング		キャベツ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう	22.1
		いものこじる	さといも　こんにゃく　あぶら	みそ　にぼし	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	
7	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		605
		たんたんうどん	うどん　あぶら　ごま　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	こまつな　もやし　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ　かたくりこ　あぶら	ちくわ　あおのり		29.4
		チンゲンサイとえびのいためもの	あぶら	えび	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　ホールコーン　ぶなしめじ	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		716
		さばのたつたあげ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら	さば	しょうが	
		ひじきのにもの	こんにゃく　あぶら　さとう	ひじき　あぶらあげ　だいず　にぼし	にんじん　さやいんげん	26.4
		あけのきんときのみそしる	さつまいも　あぶら	ぶたにく　みそ　にぼし	ごぼう　にんじん　ねぎ　ほうれんそう	
11	火	セサミトースト ぎゅうにゅう	パン　マーガリン　グラニューとう　ごま	ぎゅうにゅう		705
		ジャーマンポテト	じゃがいも　あぶら	フランクフルト	たまねぎ　えだまめ	
		ミネストローネ	あぶら	ベーコン　ひよこまめ	たまねぎ　にんじん　セロリー　かぶ　トマト	24.3
		ヨーグルト		ヨーグルト		
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		578
		ぶりのてりやき	さとう　かたくりこ	ぶり	しょうが	
		いなかに	こんにゃく　あぶら　さとう	ぶたにく　こんぶ　にぼし	だいこん　にんじん　さやいんげん	27.6
		あおなのみそしる		とうふ　みそ　にぼし	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　こまつな　ねぎ	
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		594
		チキンカツ	こむぎこ　パンこ　あぶら	とりにく		
		はなやさいのソテー	あぶら	ウインナー	にんじん　ホールコーン　ブロッコリー　カリフラワー	33.4
		たまごスープ	かたくりこ	たまご　かにふうみかまぼこ	チンゲンサイ　たまねぎ　えのきたけ	
14	金	カレーライス ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら　カレールウ	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	たまねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　りんご	661
		キャベツのサラダ	ドレッシング	かまぼこ	にんじん　キャベツ　だいこん　ほうれんそう	
		みかん			みかん	21.2
17	月	そぼろパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		675
		ハンバーグピザソースやき	パンこ　さとう	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにく　だいず　たまご　チーズ	たまねぎ　ピーマン	
		さつまいもとまめのサラダ	さつまいも　ドレッシング	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	ホールコーン　ブロッコリー	29.7
		コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613
		とりにくとごぼうのあまからあえ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら　さとう	とりにく	ごぼう　えだまめ　ホールコーン　にんじん	
		やさいのおかかに		かつおぶし	はくさい　キャベツ　にんじん　こまつな	27.8
		なめこじる		とうふ　わかめ　みそ　にぼし	なめこ　ねぎ	
19	水	あんかけやきそば ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　あぶら　かたくりこ	ぶたにく　なると　ぎゅうにゅう	キャベツ　もやし　たまねぎ　にんじん　きくらげ　はくさい　にら　しょうが　にんにく	557
		ちゅうかごもくスープ		とりにく	にんじん　たけのこ　ぶなしめじ　チンゲンサイ　ねぎ	
		ドーナッツ	こむぎこ　さとう　あぶら　かたくりこ	たまご　ぎゅうにゅう	いちご	23.2
21	金	～わしょくのひきゅうしょく～				601
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		たらのもみじやき	マヨネーズ	すけそうだら　みそ	にんじん	
		にくじゃが	じゃがいも　しらたき　あぶら　さとう	ぶたにく　かつおぶし	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	25.7
		すましじる		かまぼこ　かつおぶし	だいこん　えのきたけ　ねぎ　みずな	
25	火	アーチパン にゅういんりょう	パン	にゅういんりょう		583
		てりやきチキン	さとう　かたくりこ	とりにく	しょうが　にんにく	
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ　ブロッコリー　さやいんげん　きピーマン	27.6
		さつまいもいりシチュー	さつまいも　あぶら　ホワイトルウ	ぶたにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　えだまめ	
26	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう	わかめ　ぎゅうにゅう		652
		ほっけのからあげ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら	ほっけ	しょうが	
		だいこんのきんぴら	こんにゃく　あぶら　さとう	ぶたにく　にぼし	にんじん　だいこん　さやいんげん	28.0
		みそかきたまじる		たまご　みそ　にぼし	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　ねぎ	
27	木	きなこシナモンあげパン ぎゅうにゅう	パン　あぶら　グラニューとう	きなこ　ぎゅうにゅう		563
		いかとブロッコリーのいためもの	あぶら	いか	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　ブロッコリー　カリフラワー　しょうが　にんにく	
		とりにくとフォーのスープ	フォー	とりにく	にんじん　はくさい　にら　ねぎ　しょうが　にんにく	25.8
		ラ・フランスゼリー	グラニューとう		ようなし	
28	金	ぶたどん ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　しらたき　あぶら　さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ　にんじん　グリンピース	595
		いろどりいため	あぶら		はくさい　ホールコーン　にんじん　こまつな	
		あぶらあげとじゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　みそ　にぼし	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	25.4

◎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。　https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kyoiku/kyoiku/kyushoku/index.html

毎月１９日は食育の日です。

（B）令和　7年　11月　学校給食予定献立表　（実施回数17回）

今月の食に関する指導のめあて：バランスの良い食事の大切さを知ろう（甲府市小学校）

日	曜日	こんだてめい	食品名とその備き（きいろのなかま）熱や力になるもの	（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	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
4	火	こどもパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		627 /
		ドリア	こめ　あぶら　ホワイトルウ　バター	とりにく　なまクリーム　ぎゅうにゅう　チーズ	グリンピース　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ	
		カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー　カリフラワー　ホールコーン　あかピーマン	27.7
		いとかまスープ		いとかまぼこ	たまねぎ　にんじん　はくさい　こまつな	
5	水	ふきよせごはん　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう	とりにく　あぶらあげ　にぼし　ぎゅうにゅう	にんじん　まいたけ　えだまめ	563 /
		こもちししゃもフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ	ししゃも		
		やさいとハムのいためもの	あぶら	ハム	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン	23.9
		にくだんごのみそしる	かたくりこ	みそ　にぼし　とりにく　ぶたにく　だいず	だいこん　たまねぎ　ほうれんそう　ねぎ	
6	木	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		605 /
		たんたんうどん	うどん　あぶら　ごま　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	こまつな　もやし　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ　かたくりこ　あぶら	ちくわ　あおのり		29.4
		チンゲンサイとえびのいためもの	あぶら	えび	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　ホールコーン　ぶなしめじ	
7	金	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		551 /
		すきやきふうに	しらたき　あぶら　さとう	ぶたにく　とうふ　にぼし	しょうが　たまねぎ　はくさい　ねぎ	
		やさいのドレッシングかけ	ドレッシング		キャベツ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう	22.1
		いものこじる	さといも　こんにゃく　あぶら	みそ　にぼし	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	
10	月	セサミトースト　ぎゅうにゅう	パン　マーガリン　グラニューとう　ごま	ぎゅうにゅう		705 /
		ジャーマンポテト	じゃがいも　あぶら	フランクフルト	たまねぎ　えだまめ	
		ミネストローネ	あぶら	ベーコン　ひよこまめ	たまねぎ　にんじん　セロリー　かぶ　トマト	24.3
		ヨーグルト		ヨーグルト		
11	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		716 /
		さばのたつたあげ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら	さば	しょうが	
		ひじきのにもの	こんにゃく　あぶら　さとう	ひじき　あぶらあげ　だいず　にぼし	にんじん　さやいんげん	26.4
		あけのきんときのみそしる	さつまいも　あぶら	ぶたにく　みそ　にぼし	ごぼう　にんじん　ねぎ　ほうれんそう	
12	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		594 /
		チキンカツ	こむぎこ　パンこ　あぶら	とりにく		
		はなやさいのソテー	あぶら	ウインナー	にんじん　ホールコーン　ブロッコリー　カリフラワー	33.4
		たまごスープ	かたくりこ	たまご　かにふうみかまぼこ	チンゲンサイ　たまねぎ　えのきたけ	
13	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		578 /
		ぶりのてりやき	さとう　かたくりこ	ぶり	しょうが	
		いなかに	こんにゃく　あぶら　さとう	ぶたにく　こんぶ　にぼし	だいこん　にんじん　さやいんげん	27.6
		あおなのみそしる		とうふ　みそ　にぼし	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　こまつな　ねぎ	
14	金	そぼろパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		675 /
		ハンバーグピザソースやき	パンこ　さとう	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにく　だいず　たまご　チーズ	たまねぎ　ピーマン	
		さつまいもとまめのサラダ	さつまいも　ドレッシング	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	ホールコーン　ブロッコリー	29.7
		コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう	
17	月	カレーライス　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら　カレールウ	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	たまねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　りんご	661 /
		キャベツのサラダ	ドレッシング	かまぼこ	にんじん　キャベツ　だいこん　ほうれんそう	
		みかん			みかん	21.2
18	火	あんかけやきそば　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　あぶら　かたくりこ	ぶたにく　なると　ぎゅうにゅう	キャベツ　もやし　たまねぎ　にんじん　きくらげ　はくさい　にら　しょうが　にんにく	557 /
		ちゅうかごもくスープ		とりにく	にんじん　たけのこ　ぶなしめじ　チンゲンサイ　ねぎ	
		ドーナッツ	こむぎこ　さとう　あぶら　かたくりこ	たまご　ぎゅうにゅう	いちご	23.2
19	水	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613 /
		とりにくとごぼうのあまからあえ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら　さとう	とりにく	ごぼう　えだまめ　ホールコーン　にんじん	
		やさいのおかかに		かつおぶし	はくさい　キャベツ　にんじん　こまつな	27.8
		なめこじる		とうふ　わかめ　みそ　にぼし	なめこ　ねぎ	
21	金	～わしょくのひぎょうしょく～				601 /
		ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		たらのもみじやき	マヨネーズ	すけそうだら　みそ	にんじん	
		にくじゃが	じゃがいも　しらたき　あぶら　さとう	ぶたにく　かつおぶし	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	25.7
		すましじる		かまぼこ　かつおぶし	だいこん　えのきたけ　ねぎ　みずな	
25	火	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう	わかめ　ぎゅうにゅう		652 /
		ほっけのからあげ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら	ほっけ	しょうが	
		だいこんのきんぴら	こんにゃく　あぶら　さとう	ぶたにく　にぼし	にんじん　だいこん　さやいんげん	28.0
		みそかきたまじる		たまご　みそ　にぼし	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　ねぎ	
26	水	アーチパン　にゅういんりょう	パン	にゅういんりょう		583 /
		てりやきチキン	さとう　かたくりこ	とりにく	しょうが　にんにく	
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ　ブロッコリー　さやいんげん　きピーマン	27.6
		さつまいもいりシチュー	さつまいも　あぶら　ホワイトルウ	ぶたにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　えだまめ	
27	木	ぶたどん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　しらたき　あぶら　さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ　にんじん　グリンピース	595 /
		いろどりいため	あぶら		はくさい　ホールコーン　にんじん　こまつな	
		あぶらあげとじゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　みそ　にぼし	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	25.4
28	金	きなこシナモンあげパン　ぎゅうにゅう	パン　あぶら　グラニューとう	きなこ　ぎゅうにゅう		563 /
		いかとブロッコリーのいためもの	あぶら	いか	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　ブロッコリー　カリフラワー　しょうが　にんにく	
		とりにくとフォーのスープ	フォー	とりにく	にんじん　はくさい　にら　ねぎ　しょうが　にんにく	25.8
		ラ・フランスゼリー	グラニューとう		ようなし	

◎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。　https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kyoiku/kyoiku/kyushoku/index.html

毎月19日は食育の日です。