

(A) 令和 7 年 12 月 学校給食予定献立表 (実施回数18回)  
今月の食に関する指導のめあて：冬の寒さを乗り切るための食生活について知ろう(甲府市小学校)

| 日<br>曜<br>日 | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 食 品 名 と そ の 備 考       |                              |                             |                                      | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>(kcal) |  |
|-------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
|             |                            | (さいろの移か事)<br>量や力に寄るもの | (あかの移か事)<br>血や肉に寄るもの         | (みどりの移か事)<br>体の調子を整えるもの     | たんぱく質<br>(g)                         |                                 |  |
| 1<br>月      | ミルクパン                      | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 593                             |  |
|             | ハンバーグデミチーズやき               |                       | パンこ さとう                      | とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいす たまご チーズ | たまねぎ                                 |                                 |  |
|             | カラフルサラダ                    |                       | ドレッシング                       |                             | キャベツ にんじん ブロッコリー さやいんげん ホールコーン       | 28.9                            |  |
|             | マセドアンスープ                   |                       | じゃがいも                        | ウインナー                       | にんじん たまねぎ セロリー かぶ                    |                                 |  |
| 2<br>火      | ごはん                        | ぎゅうにゅう                | こめ                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 648                             |  |
|             | ぶりカツ                       |                       | パンこ こむぎこ あぶら さとう             | ぶり                          |                                      |                                 |  |
|             | ごもくまめ                      |                       | こんにゃく あぶら さとう                | とりにく こうやどうふ だいす にぼし         | ごぼう にんじん さやいんげん                      | 27.3                            |  |
|             | あおなのみそしる                   |                       |                              | にぼし みそ                      | こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ              |                                 |  |
| 3<br>水      | キャラメルトースト                  | ぎゅうにゅう                | パン マーガリン さとう                 | ぎゅうにゅう                      |                                      | 666                             |  |
|             | ふゆやさいのラタトゥイユ               |                       | かたくりこ あぶら                    | とりにく ぶたにく だいす               | たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー にんにく トマト       |                                 |  |
|             | コンソメスープ                    |                       |                              | ベーコン                        | キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう               | 23.8                            |  |
|             | ヨーグルト                      |                       |                              | ヨーグルト                       |                                      |                                 |  |
| 4<br>木      | ごはん                        | ぎゅうにゅう                | こめ                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 579                             |  |
|             | とりにくのねぎしおやき                |                       | こまあぶら                        | とりにく                        | ねぎ しょうが にんにく                         |                                 |  |
|             | キャベツのしおこんぶいため              |                       | あぶら                          | ぶたにく こんぶ                    | にんじん キャベツ もやし たまねぎ ビーマン              | 26.1                            |  |
|             | さつまいものみそしる                 |                       | さつまいも                        | あぶらあげ みそ にぼし                | だいこん にんじん えのきだけ こまつな                 |                                 |  |
| 5<br>金      | こくとうパン                     | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 635                             |  |
|             | とんこつラーメン                   |                       | ちゅうかめん あぶら こま                | ぶたにく なんと                    | もやし キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく           |                                 |  |
|             | はるまき                       |                       | こむぎこ かたくりこ はるまき あぶら          | ぶたにく                        | キャベツ にんじん たまねぎ                       | 24.6                            |  |
|             | ちゅうかいだめ                    |                       | あぶら かたくりこ                    | ハム                          | ほくさい にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく |                                 |  |
| 8<br>月      | なめし                        | ぎゅうにゅう                | こめ むぎ さとう                    | かつおぶし                       | ぎゅうにゅう                               | 558                             |  |
|             | さけのしおこうじやき                 |                       |                              | さけ                          | しょうが                                 |                                 |  |
|             | おでん                        |                       | じゃがいも こんにゃく                  | ちくわ かまぼこ こんぶ にぼし            | だいこん にんじん                            | 27.2                            |  |
|             | ぶたにくともやしのみそしる              | あおろんごせりー              | さとう                          | ぶたにく みそ にぼし                 | にんじん もやし ねぎ みすな りんご                  |                                 |  |
| 9<br>火      | バターロールパン                   | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 631                             |  |
|             | マカロニグラタン                   |                       | マカロニ ホワイトルウ あぶら              | とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ      | たまねぎ にんじん ぶなしめじ                      |                                 |  |
|             | はなやさいサラダ                   |                       | ドレッシング                       |                             | ブロッコリー カリフラワー ホールコーン えだまめ            | 30.9                            |  |
|             | いとかまスープ                    |                       |                              | いとかまぼこ                      | ほくさい にんじん たまねぎ セロリー                  |                                 |  |
| 10<br>水     | ごはん                        | ぎゅうにゅう                | こめ                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 605                             |  |
|             | あげじゃがいものそばろあえ              |                       | じゃがいも あぶら さとう かたくりこ          | ぶたにく                        | たまねぎ グリンピース しょうが                     |                                 |  |
|             | わふうサラダ                     |                       | ドレッシング                       |                             | にんじん キャベツ ほうれんそう もやし                 | 22.6                            |  |
|             | なめこじる                      |                       |                              | とうふ わかめ みそ にぼし              | なめこ ねぎ                               |                                 |  |
| 11<br>木     | こどもパン                      | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 643                             |  |
|             | すいとん                       |                       | こむぎこ あぶら                     | スキムミルク ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし    | にんじん だいこん ぶなしめじ ほくさい ねぎ              |                                 |  |
|             | とりにくのくわやき                  |                       |                              | とりにく                        | しょうが にんにく                            | 30.6                            |  |
|             | やさいのごまいため                  |                       | あぶら こま                       | ハム                          | にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン                  |                                 |  |
| 12<br>金     | ごはん                        | ぎゅうにゅう                | こめ                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 628                             |  |
|             | さばのあまみそやき                  |                       | さとう                          | さば みそ                       | しょうが                                 |                                 |  |
|             | ちくぜんに                      |                       | こんにゃく あぶら さとう                | とりにく かつおぶし                  | しょうが ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん            | 28.4                            |  |
|             | かきたまじる                     |                       | かたくりこ                        | たまご かつおぶし                   | えのきだけ にんじん ほうれんそう ねぎ                 |                                 |  |
| 15<br>月     | マーボーどん                     | ぎゅうにゅう                | こめ むぎ あぶら かたくりこ              | ぶたにく とうふ みそ                 | ぎゅうにゅう                               | 622                             |  |
|             | ナムル                        |                       | ドレッシング                       | とりにく                        | にんじん もやし ほうれんそう                      | 27.4                            |  |
|             | もずくスープ                     |                       |                              | もずく                         | えのきだけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ               |                                 |  |
|             |                            |                       |                              |                             |                                      |                                 |  |
| 16<br>火     | リングパン                      | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      | 640                             |  |
|             | かぼちゃコロッケ                   |                       | パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら |                             | かぼちゃ たまねぎ                            |                                 |  |
|             | ウインナーとキャベツのソテー             |                       | あぶら                          | ウインナー                       | にんじん キャベツ こまつな きピーマン                 | 23.1                            |  |
|             | はくさいのクリームスープ               | ぶどうゼリー                | あぶら ホワイトルウ                   | さとう                         | とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム                   | たまねぎ にんじん はくさい えだまめ ぶどうかじゅう     |  |
| 17<br>水     | こぎつねごはん                    | ぎゅうにゅう                | こめ むぎ あぶら さとう                | とりにく あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう                               | 591                             |  |
|             | さわらのカレーやき                  |                       | さとう                          |                             |                                      |                                 |  |
|             | くきわかめのきんぴら                 |                       | こんにゃく あぶら さとう こま             | ぶたにく くきわかめ にぼし              | ごぼう にんじん さやいんげん                      | 30.3                            |  |
|             | じゃがいものみそしる                 |                       | じゃがいも                        | みそ にぼし                      | たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ                 |                                 |  |
| 18<br>木     | きなこあげパン                    | 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                               | 592                             |  |
|             | えびとブロッコリーのいためもの            |                       | あぶら                          | えび                          | にんじん ホールコーン ぶなしめじ ブロッコリー にんにく        | 24.8                            |  |
|             | ぎょうざスープ                    |                       | こむぎこ かたくりこ                   | ぶたにく とりにく                   | キャベツ にんじん はくさい ねぎ いら しょうが            |                                 |  |
|             | みかん                        |                       |                              |                             | みかん                                  |                                 |  |
| 19<br>金     | ～ごうみかいのひおたのしみきゅうしょく～       |                       |                              |                             |                                      | 623                             |  |
|             | ごはん                        | にゅういんりょう              | こめ                           |                             | にゅういんりょう                             | いちごかじゅう                         |  |
|             | ただだハルくんのてまきのり              |                       |                              | のり                          |                                      |                                 |  |
|             | クリスタルポークやきにく               |                       | あぶら さとう こま こまあぶら             | ぶたにく                        | にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン しょうが          | 26.5                            |  |
|             | えだまめポテト                    |                       | じゃがいも かたくりこ あぶら              |                             | えだまめ                                 |                                 |  |
|             | おいっいすましじる                  |                       |                              | とうふ なんと かつおぶし               | にんじん えのきだけ ねぎ ほうれんそう                 |                                 |  |
| 22<br>月     | ～ごうみかいのひおたのしみきゅうしょく～       |                       |                              |                             |                                      | 596                             |  |
|             | ステッキパン                     | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      |                                 |  |
|             | かぼちゃほうとう                   |                       | 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              | 27.0                            |  |
|             | 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                    |                                      |                                 |  |
| 23<br>火     | やさいのゆずドレッシングかけ             |                       | ドレッシング                       |                             | キャベツ はくさい にんじん こまつな                  | 607                             |  |
|             | そぼろパン                      | ぎゅうにゅう                | パン                           | ぎゅうにゅう                      |                                      |                                 |  |
|             | しろみぎかなのタルタルソースやき           |                       | タルタルソース マヨネーズ                | すけそうだら                      | たまねぎ                                 | 28.0                            |  |
|             | ほうれんそうのソテー                 |                       | あぶら                          | ぶたにく                        | ほうれんそう もやし にんじん ホールコーン               |                                 |  |
|             | ポトフ                        |                       | じゃがいも                        | ウインナー                       | にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん                |                                 |  |
| 24<br>水     | ～クリスマスきゅうしょく～              |                       |                              |                             |                                      | 676                             |  |
|             | ビーフストロガノフ                  | ぎゅうにゅう                | こめ むぎ あぶら ハヤシルウ              | ぎゅうにく サワークリーム               | ぎゅうにゅう                               | たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト   |  |
|             | もみのきサラダ                    |                       | ドレッシング                       |                             | ブロッコリー ロマネスコリアフラワー ホールコーン キャベツ にんじん  |                                 |  |
|             | クリスマスデザート                  |                       | さとう こむぎこ かたくりこ               | ぎゅうにゅう たまご                  |                                      | 20.5                            |  |

◎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 12月 学校給食予定献立表 (実施回数18回)  
 今月の食に関する指導のめあて：冬の寒さを乗り切るための食生活について知ろう (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<br>(Kcal) |      |
|-----------|----------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------|-----------------|------|
|           |                |                       | (さいのうのむかき)<br>脂や力にのるもの       | (あかのむかき)<br>血や肉にのるもの                | (おどりのむかき)<br>体の調子を整えるもの              |          | たんぱく質<br>(g)    |      |
| 1         | 月              | ごはん                   | ぎゅうにゅう                       | こめ                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 628             |      |
|           |                | さばのあまみそやき             | さとう                          | さば みそ                               | しょうが                                 |          |                 |      |
|           |                | ちくぜんに                 | こんにゃく あぶら さとう                | とりこ かつおぶし                           | しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん            | 28.4     |                 |      |
|           |                | かきたまじる                | かたくりこ                        | たまご かつおぶし                           | えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ                 |          |                 |      |
| 2         | 火              | ミルクパン                 | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 593             |      |
|           |                | ハンバーグデミチーズやき          | パンこ さとう                      | とりこ ぶたにく ぎゅうにく だいす たまご チーズ          | たまねぎ                                 | 28.9     |                 |      |
|           |                | カラフルサラダ               | ドレッシング                       |                                     | キャベツ にんじん ブロッコリー さやいんげん ホールコーン       |          |                 |      |
|           |                | マセドアンスープ              | じゃがいも                        | ウインナー                               | にんじん たまねぎ セロリー かぶ                    |          |                 |      |
| 3         | 水              | ごはん                   | ぎゅうにゅう                       | こめ                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 648             |      |
|           |                | ぶりカツ                  | パンこ こむぎこ あぶら さとう             | ぶり                                  |                                      | 27.3     |                 |      |
|           |                | ごもくまめ                 | こんにゃく あぶら さとう                | とりこ こうやどうらふ だいす にぼし                 | ごぼう にんじん さやいんげん                      |          |                 |      |
|           |                | あおなのみそしる              |                              | にぼし みそ                              | こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ              |          |                 |      |
| 4         | 木              | キャラメルトースト             | ぎゅうにゅう                       | パン マーガリン さとう                        |                                      | ぎゅうにゅう   | 666             |      |
|           |                | ふゆやさいのラタトゥイユ          | かたくりこ あぶら                    | とりこ ぶたにく だいす                        | たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー にんにく トマト       | 23.8     |                 |      |
|           |                | コンソメスープ               |                              | ベーコン                                | キャベツ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう               |          |                 |      |
|           |                | ヨーグルト                 |                              | ヨーグルト                               |                                      |          |                 |      |
| 5         | 金              | ごはん                   | ぎゅうにゅう                       | こめ                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 579             |      |
|           |                | とりこへのねぎしおやき           | ごまあぶら                        | とりこ                                 | ねぎ しょうが にんにく                         | 26.1     |                 |      |
|           |                | キャベツのしおこんぶいため         | あぶら                          | ぶたにく こんぶ                            | にんじん キャベツ もやし たまねぎ ビーマン              |          |                 |      |
|           |                | さつまいものみそしる            | さつまいも                        | あぶらあげ みそ にぼし                        | だいこん にんじん えのきたけ こまつな                 |          |                 |      |
| 8         | 月              | こくとうパン                | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 635             |      |
|           |                | とんこつラーメン              | ちゅうかめん あぶら ごま                | ぶたにく なんと                            | もやし キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく           | 24.6     |                 |      |
|           |                | はるまき                  | こむぎこ かたくりこ はるさめ あぶら          | ぶたにく                                | キャベツ にんじん たまねぎ                       |          |                 |      |
|           |                | ちゅうかいだめ               | あぶら かたくりこ                    | ハム                                  | はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく |          |                 |      |
| 9         | 火              | なめし                   | ぎゅうにゅう                       | こめ むぎ さとう                           | かつおぶし                                | ぎゅうにゅう   | 558             |      |
|           |                | さけのしおこうじやき            |                              | さけ                                  | しょうが                                 | 27.2     |                 |      |
|           |                | おでん                   | じゃがいも こんにゃく                  | ちくわ かまぼこ こんぶ にぼし                    | だいこん にんじん                            |          |                 |      |
|           |                | ぶたにくともやしのみそしる         | あおりんごゼリー                     | さとう                                 | にんじん もやし ねぎ みずな りんご                  |          |                 |      |
| 10        | 水              | バターロールパン              | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 631             |      |
|           |                | マカロニグラタン              | マカロニ ホワイトルウ あぶら              | とりこ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ               | たまねぎ にんじん ぶなしめじ                      | 30.9     |                 |      |
|           |                | はなやさいサラダ              | ドレッシング                       |                                     | ブロッコリー カリフラワー ホールコーン えだまめ            |          |                 |      |
|           |                | いとこまスープ               |                              | いとこまぼこ                              | はくさい にんじん たまねぎ セロリー                  |          |                 |      |
| 11        | 木              | ごはん                   | ぎゅうにゅう                       | こめ                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 605             |      |
|           |                | あげじゃがいものそぼろあえ         | じゃがいも あぶら さとう かたくりこ          | ぶたにく                                | たまねぎ グリンピース しょうが                     | 22.6     |                 |      |
|           |                | わふうサラダ                | ドレッシング                       |                                     | にんじん キャベツ ほうれんそう もやし                 |          |                 |      |
|           |                | なめこじる                 |                              | とうふ わかめ みそ にぼし                      | なめこ ねぎ                               |          |                 |      |
| 12        | 金              | こどもパン                 | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 643             |      |
|           |                | ずいどん                  | こむぎこ あぶら                     | スキムミルク ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし            | にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ              | 30.6     |                 |      |
|           |                | とりこへのくわやき             |                              | とりこ                                 | しょうが にんにく                            |          |                 |      |
|           |                | やさしいごまいため             | あぶら ごま                       | ハム                                  | にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン                  |          |                 |      |
| 15        | 月              | リングパン                 | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 640             |      |
|           |                | かぼちゃクロック              | パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら |                                     | かぼちゃ たまねぎ                            | 23.1     |                 |      |
|           |                | ウインナーとキャベツのソテー        | あぶら                          | ウインナー                               | にんじん キャベツ こまつな きピーマン                 |          |                 |      |
|           |                | はくさいのクリームスープ          | あぶら ホワイトルウ さとう               | とりこ ぎゅうにゅう なまクリーム                   | たまねぎ にんじん はくさい えだまめ ぶどうかじゅう          |          |                 |      |
| 16        | 火              | マーボーどん                | ぎゅうにゅう                       | こめ むぎ あぶら かたくりこ                     | ぶたにく とうふ みそ                          | ぎゅうにゅう   | 622             |      |
|           |                | ナムル                   | ドレッシング                       |                                     | にんじん もやし ほうれんそう                      | 27.4     |                 |      |
|           |                | もずくスープ                |                              | もずく                                 | えのきたけ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ               |          |                 |      |
|           |                |                       |                              |                                     |                                      |          |                 |      |
| 17        | 水              | そぼろパン                 | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   | 607             |      |
|           |                | しろみざかなのタルタルソースやき      | タルタルソース マヨネーズ                | すけそうだら                              | たまねぎ                                 | 28.0     |                 |      |
|           |                | ほうれんそうのソテー            | あぶら                          | ぶたにく                                | ほうれんそう もやし にんじん ホールコーン               |          |                 |      |
|           |                | ポトフ                   | じゃがいも                        | ウインナー                               | にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん                |          |                 |      |
| 18        | 木              | ～ごうふかいほのひおたのしみきゅうしょく～ |                              |                                     |                                      |          | 623             |      |
|           |                | ごはん                   | にゅういんりょう                     | こめ                                  |                                      | にゅういんりょう | いちごかじゅう         | 26.5 |
|           |                | ただけハルくんのてまきのり         |                              | のり                                  |                                      |          |                 |      |
|           |                | クリスマスソーイングやきにく        | あぶら さとう ごま ごまあぶら             | ぶたにく                                | にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン しょうが          |          |                 |      |
| 19        | 金              | えだまめポテト               | じゃがいも かたくりこ あぶら              |                                     | えだまめ                                 | 592      |                 |      |
|           |                | おいわいすましじる             |                              | とうふ なんと かつおぶし                       | にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう                 |          |                 |      |
|           |                | きなこあげパン               | ぎゅうにゅう                       | パン あぶら グラニューとう                      | きなこ                                  |          | 24.8            |      |
|           |                | えびとブロッコリーのいためもの       | あぶら                          | えび                                  | にんじん ホールコーン ぶなしめじ ブロッコリー にんにく        |          |                 |      |
| 22        | 月              | ぎょうざスープ               | こむぎこ かたくりこ                   | ぶたにく とりこ                            | キャベツ にんじん はくさい ねぎ にら しょうが            | 596      |                 |      |
|           |                | みかん                   |                              |                                     | みかん                                  |          |                 |      |
|           |                | ～どうじきゅうしょく～           |                              |                                     |                                      |          | 27.0            |      |
|           |                | ステッキパン                | ぎゅうにゅう                       | パン                                  |                                      | ぎゅうにゅう   |                 |      |
| 23        | 火              | かぼちゃほうとう              | 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              | 591      |                 |      |
|           |                | 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                            |                                      |          |                 |      |
|           |                | やさしいゆずドレッシングかけ        | ドレッシング                       |                                     | キャベツ はくさい にんじん こまつな                  |          |                 |      |
|           |                | こぎつねごはん               | ぎゅうにゅう                       | こめ むぎ あぶら さとう                       | とりこ あぶらあげ                            | ぎゅうにゅう   | にんじん えだまめ       | 30.3 |
| 24        | 水              | さわらのカレーやき             | さとう                          | さわら                                 |                                      | 676      |                 |      |
|           |                | くきわかめのきんぴら            | こんにゃく あぶら さとう ごま             | ぶたにく くきわかめ にぼし                      | ごぼう にんじん さやいんげん                      |          |                 |      |
|           |                | じゃがいものみそしる            | じゃがいも                        | みそ にぼし                              | たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ                 |          |                 |      |
|           |                | ～クリスマスきゅうしょく～         |                              |                                     |                                      | 20.5     |                 |      |
| ビーフストロガノフ | ぎゅうにゅう         | こめ むぎ あぶら ハヤシルウ       | ぎゅうにゅう サワークリーム               | たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト       |                                      |          |                 |      |
| もみのきサラダ   | ドレッシング         |                       |                              | ブロッコリー ロマネスコカリフラワー ホールコーン キャベツ にんじん | 20.5                                 |          |                 |      |
| クリスマスデザート | さとう こむぎこ かたくりこ | ぎゅうにゅう たまご            |                              |                                     |                                      |          |                 |      |

◎食料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日は実習の日です。