

令和 8年 1月 学校給食予定献立表

(実施回数 15回)
甲府市教育委員会

日	曜日	献立名	牛乳	熱や力になるもの	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	エネルギー	たんぱく質
							(kcal)	(g)
9	金	ご飯		米			777	35.5
		けんちん汁		里芋、こんにゃく、ごま油	豆腐	ごぼう、大根、にんじん		
		さばの味噌煮	○	砂糖、片栗粉	さば、みそ			
		野菜炒め		植物油	豚肉	ほうれん草、もやし、にんじん		
		パインアップル		砂糖		パインアップル		
13	火	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	816	30.5
		ニラたまスープ	○	片栗粉	鶏肉、卵	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、米粉	豆乳、大豆たんぱく			
14	水	ご飯		米			795	32.4
		じゃがいもの味噌汁	○	じゃがいも	油揚げ、みそ	白菜		
		瀬戸内レモンのカジキカツ		パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉	カジキ、大豆たんぱく、卵白	レモン果汁		
		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		
15	木	はちみつパン		はちみつパン			872	35.7
		白花豆入りコーンスープ	○	植物油	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム	とうもろこし、白花豆、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		
		大根サラダ		和風ゆずドレッシング	ロースハム	大根、きゅうり、アスパラガス、にんじん		
16	金	ご飯		米			905	33.7
		玉ねぎの味噌汁	○		油揚げ、みそ	玉ねぎ、小松菜		
		豚キムチ炒め		植物油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉	白菜、玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ、にら		
		揚げしゅうまい		パン粉、片栗粉、砂糖、水あめ、小麦粉、植物油	豚肉	玉ねぎ、しょうが		
19	月	《リクエスト給食・山梨県産食材》					904	33.7
		富士桜ボークカレー	○	米、押麦、植物油	豚肉、脱脂粉乳	しょうが、にんにく、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ		
		ツナコーンサラダ		青じそドレッシング	ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし		
		アーモンドフィッシュ		砂糖、水あめ、アーモンド	かたくちいわし			
20	火	《姉妹都市 奈良県大和郡山市の郷土食》					776	28.4
		ご飯		米				
		大和鍋風スープ	○	春雨	鶏肉、豆乳、みそ	白菜、にんじん、ごぼう、ねぎ		
		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			
		ごんざ		こんにゃく、里芋、砂糖	厚揚げ	大根、にんじん		
21	水	《リクエスト給食》					779	32.5
		ビビンバ	○	米、押麦、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん		
		もずくスープ			もずく、かまぼこ	にんじん、ねぎ		
		武田ハルくんのマスカットゼリー		砂糖、水あめ		マスカット果汁		
22	木	《郷土食・山梨県産食材》					938	38.0
		バターロールパン		バターロールパン				
		ほうとう	○	ほうとう、里芋	豚肉、みそ	かぼちゃ、大根、ねぎ		
		オムレツ		砂糖、片栗粉、大豆油	卵			
		チリコンカン		植物油	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、枝豆、しょうが、にんにく、トマト		
23	金	《リクエスト給食》					801	34.4
		ご飯	○	米				
		大根の味噌汁			高野豆腐、わかめ、みそ	大根		
		チキン南蛮		片栗粉、植物油、砂糖、タルタルソース	鶏肉			
26	月	元気もりもり丼		米、押麦、植物油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、黄ピーマン、にら、しょうが、にんにく	891	36.4
		棒々鶏風サラダ	○	棒々鶏ドレッシング	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	ブルベリー、アロエ、カシス果汁		
27	火	ご飯		米			763	25.4
		ミルメーク(ココア)	○	ミルメークココア				
		白菜の味噌汁			豆腐、油揚げ、みそ	白菜、にんじん		
		はんぺんチーズフライ		パン粉、小麦粉、植物油、片栗粉、やまいも、砂糖、コーンフラワー	はんぺん、プロセスチーズ、卵白			
		カラフルソテー		植物油	ウインナー	もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし		
28	水	ご飯		米			816	29.6
		なめこの味噌汁	○		豆腐、みそ	なめこ、ねぎ		
		回鍋肉		植物油、砂糖、片栗粉	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく		
		春巻		春雨、片栗粉、大豆油、砂糖、小麦粉、米粉、粉あめ、植物油	豚肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ		
29	木	ミルクパン		ミルクパン			915	38.3
		トマトクリームスープ	○	植物油	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム	トマト、玉ねぎ、にんにく		
		バーベキューチキン			鶏肉	にんにく、しょうが		
		マカロニサラダ		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	ツナフレーク	きゅうり、にんじん、とうもろこし		
30	金	ご飯		米			790	31.1
		ゆず塩スープ	○		鶏肉	白菜、大根、にんじん、ねぎ、ゆず果汁		
		白身魚のサウザンソースかけ		片栗粉、植物油、サウザンアイランドドレッシング	たら			
		きんぴらごぼう		こんにゃく、植物油、砂糖、ごま	さつま揚げ	ごぼう、にんじん、さやいんげん		

○全国学校給食週間は「1/26(月)～1/30(金)」ですが、甲府市中学校では、食材調達しやすいように、前週「1/19(月)～1/23(金)」に実施します。

◎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>