



献立予定表



令和7年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校・中学校



日	曜日	献立名	赤のなかま 【主に体をつくるもとになる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるもとになる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】		食 べ 物	ひ と く ち	メ モ	熱量 (Kcal) 小650	熱量 (Kcal) 中830
			たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 3群 緑黄色野菜	無機質 4群 その他の野菜 果物	炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 6群 油脂					
2	月	ちらしずし ひな祭り給食 ますのさいきょうやき なのはなのごまあえ てまりふのすましじる ひながし	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ れんこん	こめ さとう					555	732
3	火	ごもくうどん とりてん いとかまとやさいのあえもの いよかんゼリー	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ ねぎ	しょうが	こめこてんぷらこ かたくりこ	あぶら			548	678
4	水	むぎごはん チンジャオロース はるさめのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	さとう	あぶら ごまあぶら				552	717
5	木	むぎごはん いかのチリソース チョレギサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	いか	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ	きゅうり レタス	さとう	あぶら ごまあぶら				530	698
6	金	セルフテリヤキハンバーガー ポテトサラダ とうにゅうのクリームスープ デコボン ミルク(コーヒー)	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ さとう かたくりこ	じゃがいも	あぶら ホワイトル				701	879
9	月	カレーライス ブロッコリーとウインナーのソテー しらたまフルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレール				682	894
10	火	おせきはん いっしょくようごましお とりこのみそやき きゅうりとわかめのすのもの いわいなるとのすましじる そつぎょうおいわいクレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレール				645	836
11	水	セルフオムライス いっしょくようケチャップ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら				601	781
12	木	ちゃんぽんめん はるまき もやしのナムル ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら				699	887
13	金	むぎごはん さわらのこみやき カレーきんぴら キャベツのみそしる	さわら	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ	さとう						538	720
16	月	げんまいごはん ポークソテー れんこんサラダ こまつなのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ						606	794
17	火	そぼろパン マッシュチキン カラフルソテー ABCトマトスープ きよみオレンジ	とり	ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも パンこ	マヨネーズ					659	913
18	水	わかめごはん ぶりフライ (ソース) きりぼしだいこんのピリからいため いわいなるとのすましじる すだちゼリー	ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	にんにく きりぼしだいこん もやし	さとう	あぶら ごまあぶら				703	871
19	木	セルフオムライス いっしょくようケチャップ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら				601	781
23	月	マーボーどん だいこんときゅうりのナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ グリンピース	かたくりこ	あぶら					560	743
24	火	こどもパン とりこにたいのあげに キャベツのおかかあえ ほうとうじる ミニあおりんごゼリー	とり	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	さとう	あぶら				713	880

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。 平均 618 800
 * 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。 基準値 650 830
 * 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。