



献立予定表



令和6年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校

日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		食べ物	ひとくち	メモ	熱量 (kcal)基準 640
			おもにからだをつくる		おもにからだの ちようしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる					
1	水	わかめごはん 八十八夜給食	わかめ				こめ むぎ					611
		さわらのおちやまヨやき	さわら みそ		バセリ			マヨネーズ				
		きりぼしだいこんのツナあえ	ツナ		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら				
		キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ			たまねぎ キャベツ しめじ						
2	木	わかたけうどん(めん) こどもの日給食	わかめ				うどん					588
		わかたけうどん(しる)	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ						
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こめこ かたくりこ	あぶら				
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう					
		かしわもち					もち あんこ					
7	火	チーズパン	とりにく				パン					673
		マーマレードチキン				にんにく		マーマレードジャム				
		キャベツサラダ			にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング				
		はるやさいのポターージュ			ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ホワイトルウ				
		グレープフルーツ				グレープフルーツ						
8	水	ごもくチャーハン	やしなご		にんじん	たまねぎ ねぎ グリンピース	こめ	あぶら				544
		しゅうまい	しゅうまい				しゅうまいのかわ					
		もやしのナムル				もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら				
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	あさつき	だいこん えのきたけ						
		ライチゼリー					ゼリー					
9	木	むぎごはん					こめ むぎ					660
		さばのしょうがに	さば			しょうが ねぎ	さとう					
		ごもくきんぴら	さつまあげ だいず		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら				
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
10	金	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら				619
		ベーコンとやさいのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン		あぶら				
		カレーふうみのラビオリスープ	ラビオリ			だいこん しめじ キャベツ	ラビオリのかわ					
		いちごヨーグルト	ヨーグルト									
13	月	にくだん(ごはん)					こめ むぎ					549
		にくだん(ぐ)	ぶたにく なた		いんげん	しょうが にんにく たまねぎ しらたき	さとう	あぶら				
		やさいのおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら				
		なめこじる	とうふ みそ		ほうれんそう	なめこ ねぎ						
14	火	ツイストパン					パン					618
		ツナチーズオムレツ	ツナ たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ	じゃがいも さとう					
		アスパラガスのソテー	ウィンナー		にんじん アスパラガス	コーン キャベツ		あぶら				
		ミネストローネ	ベーコン だいず		トマト いんげん	たまねぎ にんにく セロリ	マカロニ	あぶら				
		れいとうパン				パインアップル						
15	水	やこめごはん カミカミ給食	あぶらあげ だいず	きわわかめ	にんじん		こめ さとう	あぶら				558
		きびなごのかりかりあげ	きびなご				じゃがいも	あぶら				
		れんこんサラダ		ひじき		れんこん きゅうり こまつな コーン		ドレッシング				
		かまぼこのすましじる	かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ ★ワインきのこ						
		ひとくちりんごゼリー					ゼリー					
16	木	スパゲティミートソース(めん)					スパゲティ	あぶら				660
		スパゲティミートソース(ミート)	ぶたにく		トマト ピーマン	セロリ にんにく たまねぎ	さとう	あぶら				
		イタリアンサラダ			ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー コーン きゅうり		ドレッシング				
		ポトフ	ウィンナー		にんじん きぬきや	たまねぎ キャベツ	じゃがいも					
		とうにゅうプリン					とうにゅうプリン					
17	金	むぎごはん					こめ むぎ					652
		さけのネギソース	さけ			ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら				
		きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		にら	きりぼしだいこん もやし にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら				
		ちゅうかコーンスープ	たまご		あさつき	たまねぎ コーン	かたくりこ					
20	月	むぎごはん					こめ むぎ					574
		とりにくのみそやき	とりにく みそ			にんにく しょうが	さとう					
		だいこんとあつあけのもの	ぶたにく あつあけ		にんじん いんげん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら				
		ふのすましじる	ふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ						
21	火	食パン					パン					617
		いちごジャム					ジャム					
		しろみさかなのぶどうソース	ホキ		あかパプリカ	しょうが にんにく たまねぎ きパプリカ	かたくりこ さとう	あぶら				
		キャベツのソテー	ウィンナー		ブロッコリー	もやし キャベツ		あぶら				
		コーンスープ		ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン		あぶら ルウ				
		オレンジ				オレンジ						
22	水	むぎごはん					こめ むぎ					606
		わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく みそ		しそ	たまねぎ しょうが ねぎ	かたくりこ さとう					
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく	さとう	あぶら				
		かぶのみそしる	みそ		こまつな	たまねぎ しめじ かぶ						
		ソースやきそば	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん	あぶら				
23	木	チョレギサラダ		わかめ のり		きゅうり レタス		ごま ドレッシング				574
		すいぎょうざ			チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	ぎょうざのかわ					
		ひゅうがなつゼリー					ゼリー					
24	金	カレーライス(ごはん)					こめ むぎ					625
		カレーライス(ルウ)	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら				
		カラフルソテー			あかパプリカ こまつな	もやし キャベツ コーン にんにく		あぶら				
		フルーツパバロア		ぎゅうにゅう		みかん						
27	月	そぼろどん(ごはん)					こめ むぎ					590
		そぼろどん(ぐ)	ぶたにく とりにく たまご			グリンピース しょうが	さとう	あぶら				
		キャベツのごまあえ				キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま				
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さいとも					
28	火	まるパンスライス					パン					601
		チキンのトマトソース	とりにく		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう					
		ポテトサラダ			にんじん	コーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ				
		コンソメスープ	ベーコン		こまつな	だいこん はくさい						
		あまなつ				あまなつ						
29	水	むぎごはん					こめ むぎ					622
		アジフライ	アジ				こむぎこ パンこ	あぶら				
		ソース										
		いなかに	とりにく さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	しょうが こんにやく だいこん	さとう	あぶら				
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ						
30	木	しょうゆラーメン(めん)					ちゅうかめん					635
		しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく なた	わかめ		にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ コーン						
		ポテとだいずのりしお	だいず	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら				
		パンパニジーニャ	とりにく			もやし きゅうり		ごま ドレッシング				
		アセロラゼリー					ゼリー					
31	金	とりごぼうごはん まごわやさしい給食	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	さとう こめ	あぶら				542
		ますのねぎみそやき	ます みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま				
		もやしとくわわかめのゆかりあえ	かまぼこ	くわわかめ	しそ	もやし キャベツ						
		じゃがもちだんごじる	あぶらあげ		ほうれんそう	しめじ	じゃがもちだんご					

* 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 606

* 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。