



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】		熱量 (Kcal) 基準 650
		おもにからだをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる		
2月	むぎごはん					こめ むぎ		554
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく みそ				さとう		
	やさしいおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら	
	ふのすましじる			ほうれんそう	★だいこん えのきたけ	ふ		
3火	キャロットロールパン					パン		590
	ベーコンとチーズのオムレツ	ベーコン たまご	チーズ ぎゅうりゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	さとう		
	カラフルソテー			にんじん あかパプリカ ブロッコリー	★にんにく コーン キャベツ		あぶら	
	ABCトマトスープ	とりにく		トマト	★にんにく セロリ たまねぎ	さとう マカロニ	あぶら	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
4水	にこみうどん					うどん		596
	とりてん	あぶらあげ		にんじん こまつな	★だいこん しいたけ ★ねぎ			
	もやしのゆかりあえ	とりにく			しょうが	こめこてんぶらこ かたくりこ	あぶら	
	はちみつレモンゼリー(小)				もやし キャベツ ゆかり			
5木	むぎごはん					こめ むぎ		659
	さばのしょうがに		さば		しょうが ねぎ	さとう		
	ごもきんびら		だいず さつまあげ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ		まいたけ	じゃがいも		
6金	キムタクごはん	ぶたにく			キムチ ★ねぎ だいこんつぼづけ	こめ	あぶら ごまあぶら	583
	いかのレモンソース	いか			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら	
	いとかんとんのあえもの	ハム	いとかんとん	にんじん	きゅうり もやし	さとう		
	たまごのちゅうかスープ	たまご			たまねぎ えのきたけ コーン	かたくりこ		
9月	にくどん					こめ むぎ		558
	こまつなのあえもの	ぶたにく なんと		にんじん	しょうが ★にんにく たまねぎ しらたき	さとう	あぶら	
	とうふのみそしる	いとかまぼこ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ ねぎ			
10火	こめこパン					パン		685
	ラザニア	ぶたにく とりにく	チーズ	パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう ワンタン	あぶら	
	レタスサラダ (いっしょくようドレッシング)				レタス きゅうり カリフラワー		ドレッシング	
	こんさいスープ			にんじん ブロッコリー	ごぼう ★だいこん			
	りんご				りんご			
11水	ひじきごはん					こめ さとう	あぶら	566
	ししゃものカレーあげ	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こめこてんぶらこ かたくりこ	あぶら	
	いとかまとやさしいあえもの	いとかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ごま ドレッシング	
	ワインきのこのすましじる			ほうれんそう	★はくさい ★ワインきのこ			
12木	あんかけやきそば					ちゅうかめん		657
	じゃがいもとだいずのりしおあげ	ぶたにく なんと		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ ★はくさい	さとう かたくりこ	あぶら	
	いちごババロア	だいず	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら	
13金	むぎごはん					こめ むぎ		656
	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	さとう かたくりこ		
	ごぼうのあえもの			にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま	
	かぶのみそしる	みそ		こまつな	たまねぎ しめじ ★かぶ			
16月	むぎごはん					こめ むぎ		564
	とりにくのしおこうじやき	とりにく			にんにく しょうが			
	れんこんのいためもの	だいず さつまあげ		にんじん いんげん	れんこん こんにやく	さとう	ごまあぶら	
	なめこじる	とうふ みそ			なめこ ★はくさい ★ねぎ			
17火	ココアあげパン					パン さとう	あぶら	612
	だいこんサラダ (いっしょくようドレッシング)			ツナ	★だいこん きゅうり		ドレッシング	
	にくだんごスープ	にくだんご		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ			
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト					
18水	キーマカレー					こめ むぎ		707
	ベーコンとやさしいソテー	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	★にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら カレールウ	
	フルーツ&ゼリー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら	
19木	たんたんめん					ちゅうかめん		586
	にたまご	ぶたにく みそ		にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ★はくさい ★ねぎ	あぶら ごま ごまあぶら		
	ほうれんそうのナムル	たまご				さとう		
	みかん			にんじん ほうれんそう	★だいこん	さとう	ごまあぶら	
20金	なめし					こめ むぎ		522
	さけのこうみやき	さけ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま	
	だいこんのゆずふうみあえ				★だいこん きゅうり キャベツ ゆず	さとう		
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	★はくさい ★ねぎ			
23月	バターロールパン					パン		677
	スパイスチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー キャベツ コーン	こめこマカロニ	ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン だいず		トマト	★にんにく セロリ たまねぎ		あぶら	
	クリスマスデザート					クリスマスデザート		
24火	むぎごはん					こめ むぎ		559
	たらのみそマヨやき	たら みそ			コーン	マヨネーズ		
	いりどり	とりにく		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	あぶら	
	ほうれんそうのすましじる	とうふ		ほうれんそう	たまねぎ			

平均

607

* 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。
* 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。
* 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。