



のこんだてひょう



平成28年（2016年）

伊斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
11/1 (火)	ごもくチャーハン	ぶたにく チャーシュー たまご なた	ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ にんにく	こめ むぎ あぶら	クイズ正解 者の希望献 立①
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしちゅうかあえ	ハム	もやし コーン きゅうり ほうれんそう	ごま ちゅうかドレッシング	
	サンラータン	ぶたにく とうふ たまご	にんじん たけのこ きくらげ こまつな ねぎ	かたくりこ ごまあぶら ラーゆ	
	フルーツポンチ		パイン みかん りんご	しらたまだんご 飴ヅグジュス	
2 (水)	ココアあげパン			さとう あぶら パン ココア	クイズ正解 者の希望献 立②
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめサラダ	ハム たまご	キャベツ パプリカ きゅうり きくらげ こまつな	はるさめ イタリアンドレッシング	
	コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン たまねぎ えだまめ マッシュルーム	バター	
	スイートポテト	ぎゅうにゅう		さつまいも さとう バター	
4 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
	やさいのそぼろに	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく チンゲンサイ	さとう あぶら ごま	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ こまつな	かたくりこ	
	まんてんだいず	だいず			
7 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご	しいたけ にんじん グリーンピース	さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	やはたいも あぶら	
	りんご		りんご		
8 (火)	※いい歯の日献立				
	げんまいごはん			こめ はつがげんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのサラサあげ	いか	にんにく しょうが	ごま あぶら さとう	
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう きりぼしだいこん にんじん	ごま	
	りきゅうじる	とうふ みそ トウバンジャン	れんこん こんにゃく にんじん ねぎ はくさい	ごま あぶら さとう	
	カミカミグミ			カミカミグミ（ぶどう）	
9 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	クイズ正解 者の希望献 立③
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ｺﾅﾁｰｽﾞ ﾃﾓﾏﾂﾔﾅ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	ねぎ しょうが にんにく しいたけ	ごまあぶら さとう ピーナッツバター	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ えだまめ パセリ	じゃがいも バター	
	はるさめスープ	ウインナー あさり	はくさい こまつな しめじ コーン ねぎ にんにく	はるさめ	
10 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのみそマヨネーズやき	ホキ ｺﾅﾁｰｽﾞ みそ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	
	ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく	さつまいも あぶら さとう	
	すましじる	なた わかめ	にんじん しめじ しいたけ		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
11 (金)	カレーうどん	ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん しめじ しいたけ にんにく しょうが グリーンピース	うどん カレールー あぶら	クイズ正解 者の希望献 立④
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てばのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	ひじきいりポテトサラダ	ひじき たまご	きゅうり にんじん えだまめ	ごまドレッシング じゃがいも さとう	
	きっかみかん		みかん		
14 (月)	パンプキンロール			パンプキンロール	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげいものそぼろに	ぶたにく	グリーンピース しょうが	あぶら じゃがいも さとう やはたいも かたくりこ	
	やさいとささみのマスタードあえ	とりにく	きゅうり にんじん キャベツ コーン	ごま	
	クラムチャウダー	あさり いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ	バター ベシャメルソース	
15 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのピザやき	いわし チーズ	たまねぎ ピーマン パセリ	パンこ	
	ごもおくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう ごま	
	ふのみそじる	みそ	キャベツ もやし にんじん	ふ	
		とうふ	こまつな たまねぎ		

