



のこんだてひょう



平成28年（2016年）

甲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	
5/2 (月)	※こどものひこんだて				
	ちゅうかおこわ	チャーシュー	しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース	こめ もちごめ ごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サクサクチキン	とりにく だいず		あぶら コーフルー からあげこ	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし きゅうり こんにゃく	さとう うましおドレッシング	
	わかたけじる	わかめ はんぺん	たけのこ しいたけ にんじん		
6 (金)	かしわもち			かしわもち	
	むぎごはん	わかめ		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのアリオリソースやき	たら ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ パプリカ	マヨネーズ	
	えのきたけサラダ	かまぼこ	えのきたけ きゅうり キャベツ セロリー にんじん こんにゃく	やさしいっぱいドレッシング	
	とうにゅうスープ	とりにく みそ とうにゅう	ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな	じゃがいも	
9 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	とりにく とうふ みそ だいず たまご	ねぎ しょうが	ごま さとう	
	ミモザサラダ	たまご ハム	キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ	シーザードレッシング	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ だいこん こまつな	あぶら さつまいも	
10 (火)	まっちゃんあげパン			ジャぱん グラニューとう あぶら	2年生給食無 (校外学習)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトサラダ	とりにく たまご	きゅうり にんじん セロリー たまねぎ グリーンピース	じゃがいも シーザードレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ あかさかトマト にんにく	オリーブオイル バター	
	キラキラポンチ		パイン みかん	こめこまかに おろしジュース	
12 (木)				こめ むぎ	6年生給食 無(修学旅行)
	むぎごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	やさいのいなか	とりにく だいず	ごぼう にんじん れんこん	さとう あぶら	
	キャベツのみそしる	とうふ みそ	キャベツ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ		
13 (金)	ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう かんてん	パイン みかん	さとう	6年生給食 無(修学旅行)
	サフランライス			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークハヤシ	ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリー あかさかトマト	じゃがいも バター ハヤシルー	
	ミニオムレツ	たまご			
	ひじきサラダ	ひじき	ヤングコーン キャベツ えだまめ パプリカ	やさしいっぱいドレッシング	
16 (月)	オレンジ		オレンジ		
	ちゃんぽんうどん	ぶたにく いか えび あさり	キャベツ もやし にんじん コーン たけのこ にんにく しょうが ニラ	うどん ごまあぶら ごまあぶら ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのカレーあげ	ちくわ		てんぷらこ あぶら	
	やさいのごまあえ		こまつな はくさい もやし	さとう ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

17 (火)	ごもくチャーハン	チャーシュー たまご なると ぶたにく	チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら	1年生給食 無(校外学習)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビックシュウマイ	ぶたにく たらすりみ	しょうが たまねぎ グリーンピース	かたくりこ さとう ごまあぶら ヲウマイのかわ	
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな きゅうり	うましおドレッシング	
	ちゅうかスープ	とうふ	ｺｰﾝ ｺﾅ ねぎ きくらげ たまねぎ		
18 (水)	クファージュシー	あぶらあげ しらすぼし	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがやき	とりにく	しょうが	かたくりこ さとう	
	はるやさいのにも	とりにく こうやどうふ さつまあげ	にんじん たけのこ さやえんどう	じゃがいも さとう	
	もずくのスープ	もずく たまご かまぼこ	こまつな しいたけ にんじん ニラ		
	オレンジ		オレンジ		
19 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのケチャップあえ	かつお	にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
	ぶたにくときりぼしだいこんいため	ぶたにく	きりぼしだいこん にんにく ねぎ にんじん ニラ	うましおドレッシング ごま ごまあぶら	
	とうふのみそしる	みそ とうふ わかめ	こまつな ねぎ だいこん		
20 (金)	コーントースト		コーン パセリ	しょくパン マヨネーズ	3年生給食 無(校外学習)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ながいもサラダ	かまぼこ	こまつな えのきたけ にんじん	ドレッシング ながいも ごま	
	チンゲンサイのスープ	ウインナー あさり	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ニラ		
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
23 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのピリからやき	いか トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	ごま さとう	
	やさいのおかかあえ	おかか	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン		
	りきゅうじる	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン	だいこん れんこん こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら	
24 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃものしんりよくあげ	ししゃも	まっちゃ	てんぷらこ こめこ あぶら	
	ひじきとじゃがいものにつけ	ひじき ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう あぶら	
	なめこのみそしる	みそ	なめこ ねぎ こまつな だいこん にんじん		
	まんてんまめ	だいず			
25 (水)	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン マッシュルーム トマト	こめ むぎ バター	5年生給食 無(林間学校)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーンズサラダ	だいず ハム	きゅうり コーン	ごまドレッシング マカロニ	
	ベジタブルスープ	あさり	たまねぎ にんじん だいこん こまつな えのきたけ レタス		
	やわらかプリン	ぎゅうにゅう なまクリーム			
26 (木)	ココアあげパン			コッペパン さとう あぶら	5年生給食 無(林間学校)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	リヨンふうポテト	ウインナー	たまねぎ えだまめ コーン パセリ	じゃがいも バター	
	ふわふわスープ	たまご チーズ	レタス たまねぎ こまつな にんじん	パンこ	
	ミックスゼリー		みかん パイン ナタデココ	カクテルゼリー	
27 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのスタミナやき	さけ テンメンジャン みそ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら ごま	
	カレーきんぴら	だいず とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう あぶら	
	だんごじる	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	じゃがいもだんご	
30 (月)	ゆかりごはん		ゆかり	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいずとけんえびのいそあげ	だいず えび あおのり	えだまめ	あぶら かたくりこ みずあめ	
	とさに	ちくわ かつおぶし	にんじん たけのこ いんげん こんにゃく	さとう	
	わふうコーンスープ	ベーコン たまご かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ		
31 (火)	もちむぎごはん			こめ もちむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おこのみやきハンバーグ	ぶたにく たまご かつおぶし あおのり	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ	パンこ	
	カミカミサラダ	するめ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり	ごま	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	

*都合により変更する場合があります。

