



8 9 月のこんだてひょう

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	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
8/30 (火)	ココアあげパン			グラニューとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきのカレーサラダ	ひじき	ｺｰﾝ えだまめ にんじん きゅうり	さとう ごま	
	コーンシチュー	とりにく スキムミルク	コーン たまねぎ にんじん	バター	
		ぎゅうにゅう	ブロッコリー	さつまいも	
31 (水)	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
	ツナごはん	ツナ たまご	にんじん グリーンピース	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのこうみやり	あじ みそ	ねぎ しょうが	さとう ごまあぶら ごま	
	ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく	あぶら さとう	
9/1 (木)	わかめのみそしる	わかめ みそ とうふ	ねぎ だいこん こまつな		
	※甲斐市誕生記念献立				
	さんしょくそぼろのでまきずし	とりにく のり たまご	ごぼう さやえんどう しょうが	こめ さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのつくねやき	とうふ とりにく たまご	しょうが ねぎ にんじん	パンこ さとう かたくりこ	
		ひじき			
	ごぼうとこまつなのごまあえ		こまつな もやし ごぼう にんじん	さとう ごま	
2 (金)	すましじる	なると	みずな しいたけ えのきたけ にんじん		
	ぶどう		ぶどう		
	サフランライス			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5 (月)	ワインビーフシチュー	ワインビーフ	にんにく しょうが たまねぎ	バター	
		なまクリーム	にんじん セロリー しめじ りんご		
			ﾄﾏﾄ ﾏｯｼｭﾙﾑ ｱｶｻｶﾄﾏﾄ		
6 (火)	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ コーン	じゃがいも バター	
	ミックスゼリー			ﾏｽｶｯﾄﾞｾﾘｰ ﾐｶﾝｾﾘｰ	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのトマトソース	いか	たまねぎ セロリー バジル	かたくりこ さとう	
7 (水)	のりしおビーンズ	だいず あおのり	にんにく しょうが あかさかトマト	あぶら こむぎこ	
	スモークチキンサラダ	とりにく	えだまめ	あぶら かたくりこ	
			キャベツ パプリカ えだまめ		
			コーン きゅうり		
8 (木)	はるさめスープ	ウインナー	はくさい こまつな しいたけ ねぎ きくらげ	はるさめ	
	パエリア	いか えび あさり	たまねぎ あかさかトマト	こめ むぎ	
		とりにく	パプリカ えだまめ にんにく	オリーブオイル バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのガーリックやき	ホキ	バジル パセリ にんにく	オリーブオイル バター	
9 (金)	だいこんとオクラのサラダ	とりにく	だいこん オクラ にんじん もやし	さとう あぶら	
			きゅうり レモン		
	レタスのスープ	ウインナー	レタス たまねぎ こまつな にんじん		
			ｽﾞｯｷｰﾆ		
10 (土)	やわらかプリン	ぎゅうにゅう なまクリーム			
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スタミナあげ	ぶたにく	しょうが にんにく グリーンピース	さとう あぶら	
				じゃがいも かたくりこ	
11 (日)	チャプチェ	ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ にら	マロニー さとう ごまあぶら ごま	
	きりぼしだいこんのみそしる	みそ とうふ あぶらあげ	こまつな きりぼしだいこん		
	ひやしちゅうか	たまご わかめ	もやし きゅうり にんじん	ちゅうかめん ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたかくに	ぶたにく うすらたまご	しょうが にんにく	さとう	
12 (月)	やさいのしおこんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごまあぶら	
			だいこん パプリカ		
	まっちゃんマフィン	たまご ぎゅうにゅう	まっちゃん	ﾎｯﾄﾍﾞｰｷﾝｸﾞ ｴｰﾌﾞ ﾚｼｮｯﾌﾟ	
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのキムチみそやき	さば みそ	しょうが	さとう	
	トックのあまからいため	ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが たまねぎ	ごまあぶら さとう ごま	
			にんじん ねぎ しいたけ	トック	
14 (水)	あおなのスープ	ウインナー	コーン にんじん たまねぎ ねぎ		
			きくらげ こまつな		
	まんてんだいず	だいず			
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15 (木)	イタリアンハンバーグ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんにく バジル	オリーブオイル	
		だいず チーズ たまご	しょうが セロリー あかさかトマト	さとう パンこ	
	イタリアンはるさめ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ	はるさめ	
			コーン きゅうり		
16 (金)	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	ｷｬﾍﾞｯﾂ ﾆﾝｼﾞﾝ えのきたけ ｾﾛﾘｰ		
	マカロニきなこあえ	きなこ		マカロニ グラニューとう	
	セルフサンド	ホキ		こめこパン あぶら パンこ	
				ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ｺﾓぎｺ	
17 (土)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきといとかまぼこのサラダ	ひじき かまぼこ	にんじん こまつな きゅうり ｺｰﾝ	ごま わふうﾄﾚｯｼﾝｸﾞ さとう	
	ほうれんそうとたまごスープ	たまご	あかさかトマト たまねぎ きくらげ	かたくりこ	
18 (日)			ほうれんそう にんじん		

14 (水)	キムチクッパ	ぶたにく たまご みそ テンメンジャン	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ はくさいキムチづけ ニラ こまつな	ごまあぶら こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく テンメンジャン コチジャン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	
	やさいのかんこくふうのりあえ	のり	こまつな もやし キャベツ コーン にんじん	ごま ごまあぶら	
	パインゼリー		パイン	クールゼリー	
15 (木)	※十五夜献立 くりごはん			こめ もちこめ くり 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 にんにく	さとう かたくりこ	
	わかめのツナあえ	わかめ ツナ	きゅうり キャベツ にんじん えだまめ コーン	さとう ごま ごまあぶら	
	モロヘイヤのかきたまじる	たまご あさり	たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ ねぎ	ごまあぶら	
16 (金)	つきみだんご	あずき		つきみだんご	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのあますあんかけ	さば	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	かたくりこ さとう ごまあぶら	
	こぎつねサラダ	わかめ あぶらあげ しらすぼし	キャベツ にんじん きくらげ たくあん		
20 (火)	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな れんこん だいこん	あぶら	
	あかさかトマトとうめごはん	たまご のり しらすぼし	あかさかトマト にんじん うめ えんどう	こめ むぎ さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
21 (水)	わかめのみそしる	わかめ みそ とうふ	ねぎ		
	なし		なし		
	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スコッチエッグ	ぶたにく とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	
23 (金)	カラフルサラダ	ツナ	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	やさしいっぱいドレッシング	
	ベジタブルスープ	あさり	レタス たまねぎ こまつな にんじん		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさしいっぱいやきにく	ぶたにく コチュジャン テンメンジャン みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パプリカ りんご	あぶら ごま	
26 (月)	こんにゃくのおかかあえ	かつおぶし	こまつな もやし きゅうり にんじん こんにゃく コーン		
	ワントンスープ	あさり ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ ニラ ねぎ にんにく	ごまあぶら	
	オレンジ		オレンジ		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27 (火)	さけのニンニクしょうゆやき	さけ			
	カレーにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しらたき	じゃがいも さとう	
	とうがんのみそしる	あぶらあげ とりにく みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ		
	れいとうみかん		みかん		
	むぎごはん			こめ むぎ	
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげワントン	ぶたにく だいず	はくさい ニラ	ごまあぶら かたくりこ ワントン さとう	
	もやしのちゅうかあえ	ハム	もやし きゅうり こまつな コーン	ごま ちゅうかドレッシング	
	サンラータン	ぶたにく たまご とうふ わかめ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	ごまあぶら ラーゆ かたくりこ	
				こどもパン	
29 (木)	こどもパン				
	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 あおのり かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	パンこ	
	もずくのさっぱりサラダ	もずく	キャベツ こまつな しめじ ねぎ コーン にんじん	さとう ごま	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ だいこん パセリ	じゃがいも	
30 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃものなんばんづけ	ししゃも トウバンジャン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	あぶら ごま	
	りきゅうじる	あつあげ みそ トウバンジャン			
30 (金)	おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう 特製めん かんてん	あんず	さとう	
	ミートソースやきそば	ぶたにく だいず	あかさかトマト キャベツ もやし しいたけ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんてんサラダ	こんにゃくかんてん	きゅうり もやし にんじん コーン こまつな	ドレッシング	
	えびだんごじる	えびだんご	チンゲンサイ にら しめじ ねぎ にんにく キクラゲ	ごまあぶら	
30 (金)	やわらかアンニンドウフ	ぎゅうにゅう	パイン みかん	さとう	

***都合により変更する場合があります。**