



のこんだてひょう



平成30年(2018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	
6/1 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんがやき	あじ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう	パンこ さとう	
	こんにゃくのおかかあえ	ぎゅうにゅう たまご みそ		ごま かたくりこ	
	なめことねぎのみそしる	かつおフレーク	こまつな もやし キャベツ		
	オレンジ	みそ わかめ	こんにゃく にんじん コーン		
			なめこ ねぎ だいこん にんじん		
			オレンジ		
4 (月)	※虫歯予防デー献立				
	げんまいごはん			こめ げんまい	
	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	えび だいず あおのり	えだまめ	あぶら かたくりこ さとう	
	きりぼしだいこんサラダ	ハム	きりぼしだいこん にんじん	ごま ナムルドレスシング	
			きゅうり		
	コーンスープ	たまご かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ	かたくりこ	
			えのきたけ こまつな		
	アーモンドフィッシュ	こざかな		アーモンド ごま	
5 (火)	きんぴらごはん	しらすぼし あぶらあげ	ごぼう にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのねぎみそやき	さわら みそ	ねぎ しょうが	さとう	
	やさいのおろしあえ	とりにく	ほうれんそう にんじん コーン		
	とりけんちんじる	とりにく みそ とうふ	キャベツ だいこん		
			こんにゃく れんこん にんじん	あぶら	
			しいたけ こまつな ねぎ		
	やわらかプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		プリンのもと	
6 (水)	ココアあげパン			ココア さとう あぶら コッパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スモークチキンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ きゅうり		
	マロニーのスープ	ウインナー あさり	コーン えだまめ		
			にんじん たまねぎ ニラ ねぎ	マロニー	
			きくらげ しょうが		
			メロン		
7 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふシューマイ	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース	ごまあぶら かたくりこ	
	いろどりやさいのにんにくしょうゆいため	ひじき ベーコン	しょうが	さとう しゅうまいのかわ	
			コーン こまつな にんじん	オリーブオイル さとう	
	ちゅうかスープ	ウインナー とうふ	きピーマン にんにく		
			しいたけ ニラ あかさかトマト	ごまあぶら	
			ほうれんそう		
8 (金)	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 たまご	ねぎ しょうが	ごま パンこ さとう	
	カレーきんぴら	とりにく さつまあげ だいず	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ	たまご かたくりこ	
			チンゲンサイ ねぎ しょうが		
	さくらんぼ		さくらんぼ		
11 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのたつたあげ	あじ	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり ｺｰﾝ えだまめ		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		
			だいこん こまつな		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		
12 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのにくみそやき	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ	ごまあぶら さとう	
	だいずのいそに	とりにく だいず ｷｰｽ	にんじん ごぼう こんにゃく	あぶら さとう	
	とうがんとみそしる	ひじき さつまあげ	いんげん		
	あじさいゼリー	みそ あぶらあげ	とうがん こまつな	さとう じゃがいも マヨネーズ	
				カテルゼリー クールゼリー	
13 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら さとう かたくりこ ごま	
	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 きゅうり	ごま	
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ こまつな		
	オレンジ		オレンジ		
14 (木)	※ワールドカップ応援給食(ロシア料理)				
	くろパン			くろパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヨーシキ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	こめ パンこ バター	
	オリヴィエサラダ	とりにく たまご ヨーグルト	あかさかトマト しょうが	オリーブオイル	
			マヨネーズ さとう		
			きゅうり セロリー たまねぎ	じゃがいも	
			グリーンピース	オリーブオイル むぎ	
	マッシュルームスープ	ヨーグルト	にんじん えのきたけ しめじ パセリ	なまクリーム	
			マッシュルーム ブロッコリー にんにく		

15 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	やさしいいそかあえ	のり	こまつな もやし キャベツ コーン にんじん えだまめ		
	りきゅうじる	とうふ みそ トウバンジャン	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら	
はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
18 (月)	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ トウバンジャン	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん	ちゅうかめん さとう バターピーナッツ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツのしおナムル	ハム くきわかめ	キャベツ にんじん コーン	ナムルドレッシング	
	とうふのピリからスープ	とうふ とりにく トウバンジャン	にんじん えのきたけ チンゲンサイ		
19 (火)	※食育の日献立				お米は甲斐市産、釜水米(ひのひかり)です。赤坂トマト・桑の葉パウダーは甲斐市特産品です。
	とりそぼろごはん	とりにく たまご	にんじん ごぼう グリーンピース	こめ むぎ あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	レタスとトマトのソテー	ベーコン	レタス あかさかトマト コーン ズッキーニ パプリカ しめじ	オリーブオイル	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ あさり みそ	ねぎ こまつな	じゃがいも	
くわのはケーキ	たまご ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	メープルシロップ バター ホットケーキミックスこ さとう		
20 (水)	ミルクパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンナゲット	とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ	パンこ あぶら ごま かたくりこ さとう	
	キャベツのゆかりあえ	ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり ゆかり	ごま	
	コーンシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム	バター コーンスープのもと	
ふしぎなあじさいゼリー	かんてん	レモン むらさきキャベツ	さとう カクテルゼリー		
21 (木)	かわりわかめごはん	たまご わかめ	えだまめ	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのサムジャンやき	あじ みそ コチュジャン	ねぎ にんにく しょうが	ごま ごまあぶら	
	きりほしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しめじ いんげん しいたけ	さとう あぶら	
	とうにゅうじる	とうにゅう とりにく みそ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも	
22 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ あかさかトマト えだまめ にんにく しょうが にんじん りんご だいこん	じゃがいも あぶら カレールー	
	ふくじんづけ				
	にたまご	たまご		さとう	
	じゃこサラダ	しらすぼし	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	さとう ごまあぶら	
25 (月)	※ワールドカップ応援給食(セネガル料理)				
	バターライス			こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やっさふうとりにくのレモンマスタードにマフェ	とりにく	たまねぎ しょうが にんにく レモン あかさかトマト たまねぎ かぼちゃ エリンギ にんにく ズッキーニ	オリーブオイル ピーナッツバター	
	キャベツのさっぱりスープ	ぶたにく	キャベツ ブロッコリー しめじ にんじん たまねぎ		
ヨーグルト	ヨーグルト				
26 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのトマトソースかけ	さば	たまねぎ セロリー バジル にんにく	あぶら かたくりこ さとう	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ コーン えだまめ パセリ	バター じゃがいも	
みそワントンスープ	あさり ぶたにく みそ	はくさい にんじん ニラ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく	ワントン ごまあぶら		
27 (水)	マーボーどん	みそ とうふ ぶたにく だいず	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめととりささみのサラダ	とりにく	もやし コーン にんじん きゅうり	はるさめ ナムルドレッシング	
	ちんげんさいのスープ	ウインナー	コーン にんじん たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ チンゲンサイ ニラ		
れいとうみかん		みかん			
28 (木)	※ワールドカップ応援給食(ポーランド料理)				
	ライむぎパン			こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきピエロギ	ベーコン チーズ	たまねぎ コーン パセリ	あぶら ワントン バター じゃがいも	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ ニラ きゅうり		
クルブニックスープ	ウインナー レンズまめ	にんじん レタス セロリー たまねぎ	おおむぎ こむぎ		
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	クールゼリー		
29 (金)	にくどん	ぶたにく	たまねぎ しらす たけのこ さやえんどう にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カルシウムサラダ	あぶらあげ しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きくらげ だいこん	ちゅうかドレッシング	
	ちゅうかスープ	かいせんだんご	はくさい にんじん ニラ ねぎ しいたけ にんにく コーン	ごまあぶら	
ヨーグルト	ヨーグルト				

*都合により変更する場合があります。