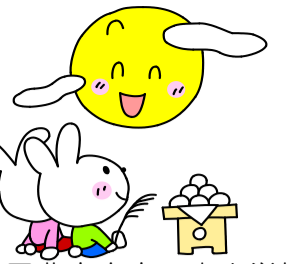


# 89月

# 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	
8/28 (火)	きなこあげパン	きなこ		さとう あぶら コッペパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	モロヘイヤのおひたし		モロヘイヤ キャベツ こまつな しめじ にんじん コーン ねぎ	さとう ごま	
	たまごとコーンのスープ	たまご あさり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ブロッコリー パセリ		
	カルピスポンチ	カルピス	みかん パイン ナタデココ ブルーベリー		
29 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	ごまあぶら かたくりこ さとう	
	パンサンスー キムチスープ	ぶたにく たまご みそ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい しめじ にんじん ニラ こんにゃく もやし	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	
	やわらかアンニン	ぎゅうにゅう	みかん ブルーベリー	さとう	
30 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのうめみそやき	あじ みそ	しょうが うめ	さとう	
	きりぼしだいこんのいために	あさり さつまあげ	しいたけ きりぼしだいこん にんじん いんげん	さとう あぶら	
	よしのじる	ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	かたくりこ	
31 (金)	<b>*甲斐市誕生記念献立</b>				
	むぎごはん あじつけのり	のり		こめ むぎ	
	ジョア	ジョア			
	とりとじゃがいものケチャップあえ	とりにく	にんにく しょうが グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり		
	ふのすましじる	ふ とうふ かまぼこ	しいたけ にんじん こまつな		
	あかさかトマトゼリーとフルーツヨーグルト	ヨーグルト	あかさかトマト キウイフルーツ パイン もも レモン	さとう クールゼリー	
9/3 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おたからあげ	たらすりみ とうふ だいす ひじき しらすぼし	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ニラ	パンこ さとう あぶら	
	こぎつねサラダ	あぶらあげ わかめ しらすぼし	キャベツ にんじん きくらげ	ちゅうかドレッシング	
	みそけんちんじる	みそ ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	あぶら	
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのスタミナやき	さば みそ トウバンジャン テンメンジャン	たまねぎ にんにく しょうが	ごま あぶら 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 ねぎ にんじん しいたけ	ごまあぶら さとう ごま トック	
	ちゅうかふうコーンクリームスープ	あさり とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ		
	まんてんだいす	だいす			
5 (水)	サンラータンうどん	ぶたにく とうふ たまご わかめ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	うどん かたくりこ ごまあぶら ラーゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげワントンのチリソースかけ	ぶたにく	はくさい ニラ あかさかトマト レモンかじゅう	ごまあぶら さとう ワントンのかわ かたくりこ	
	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	
	ぶどう		ぶどう		
6 (木)	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 みそ テンメンジャン コチュジャン トウバンジャン	たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんじん パプリカ りんご にんにく	あぶら さとう ごま	
	ナムル	トウバンジャン	ほうれんそう にんじん もやしこんにゃく	ごまあぶら ごま	
	みそワントンスープ	ぶたにく みそ	はくさい ニラ ねぎ コーン にんにく しいたけ	ワントン ごまあぶら	
	オレンジ		オレンジ		
7 (金)	しおバナラトースト			しょくパン さとう バター	
	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 ハム	えだまめ にんじん きゅうり こまつな コーン	さとう ごま	
	みずなのスープ	とうふ かまぼこ	オクラ みずな しいたけ にんじん		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
10 (月)	ジャンバラヤ	ウインナー ぶたにく だいす ひよこまめ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンピカタ	とりにく たまご チーズ	パセリ	こむぎこ	
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん コーン パセリ	じゃがいも	
	オレンジゼリー	かんてん	オレンジジュース	さとう	

11 (火)	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 だいす たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく	パンこ あぶら こむぎこ さとう
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	
	ベジタブルスープ		レタス たまねぎ こまつな にんじん	
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ホキのガーリック焼き	ホキ	バジル パセリ にんにく	オリーブオイル バター
	カレーにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	さとう じゃがいも
	とうがんのみそしる	とりにく とうふ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ	
13 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ トウバンジャン コチュジャン テンメンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ にんじん たけのこ きくらげ ニラ	はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら
	キャベツのさっぱりあえ		キャベツ にんじん たくあん	ごまあぶら
	わかめとたまごのスープ	たまご わかめ とうふ べーコン	ねぎ にんじん こまつな	ごまあぶら
	きなこだんご	きなこ		しらたまもち グラニューとう
14 (金)	ナン			ナン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ あかさかトマト セロリー にんにく しょうが にんじん グリーンピース	バター じゃがいも カレールー
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	
	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 にんじん コーン	さとう ごま
	みかんゼリー			みかんゼリー
18 (火)	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		
	じゃがいものごまみそに	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう ごま
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ あさり	ねぎ こまつな	
	なし		なし	
19 (水)	ラタトゥイユスパゲティ	ベーコン チーズ	トマト なす スッキーニ たまねぎ コーン えだまめ にんにく	スパゲティ さとう オリーブオイル
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かんてんサラダ	かんてん	きゅうり コーン もやし にんじん ほうれんそう	
	にくだんごいりスープ	ぶたにく ひじき	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ だいこん	ごまあぶら かたくりこ
	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
20 (木)	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 にんにく しょうが あかさかトマト バジル	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう
	のりしおポテト	あおのり		じゃがいも あぶら
	スモークチキンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ トウモロコシ きゅうり	
	はるさめスープ	ウインナー あさり	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きくらげ	はるさめ
21 (金)	<b>※十五夜献立</b>			さとう
	くりごはん			こめ もちこめ くり
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのしょうが焼き	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	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごま
	モロヘイヤのすましじる	とうふ あさり	たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	
	おつきみゼリー		パイン	しらたまもち ぶどうゼリーのもと
25 (火)	キムチクッパ	ぶたにく たまご みそ コチュジャン テンメンジャン	にんじん だいこん たけのこ ねぎ しいたけ はくさいキムチ ニラ	こめ むぎ ごま ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チキンのねぎしおやき	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	かたくりこ ごまあぶら
	やさいのかんこくのりあえ	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン	ごま
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン みかん りんご 柿フルーツ	さとう
26 (水)	セルフサンド	ホキ たまご		パン パンこ あぶら タルタルソース こむぎこ
	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	かまぼこ ひじき	にんじん コーン こまつな きゅうり	マヨネーズ さとう
	ほうれんそうとたまごのスープ	たまご とうふ	トマト たまねぎ きくらげ ほうれんそう	かたくりこ
	れいとうみかん		みかん	
27 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	イタリアンハンバーグ	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ パセリ にんにく しょうが セロリー あかさかトマト バジル	パンこ オリーブオイル さとう
	イタリアンはるさめ	とりにく	キャベツ ブロッコリー コーン パプリカ えだまめ きゅうり	イタリアンドレッシング はるさめ
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ	
28 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ ちんげんさい しいたけ	かたくりこ あぶら
	こんにゃくのナムル	トウバンジャン	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごまあぶら
	ちゅうかスープ	とうふ ウインナー	ニラ ねぎ こまつな しょうが	
	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。

