

# 11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	
11/1 (木)	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	ピーマン たまねぎ トマト パセリ にんにく しょうが	パンこ	
	ごもくきんぴら	だいず とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	さとう あぶら	
	ふのみそしる	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	ふ	
2 (金)	ミルクパン			ミルクパン	
	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	あぶら かたくりこ さとう あけのきんとき じゃがいも	
	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	
	ワンタンスープ	あさり	はくさい にんじん ニラ ねぎ しいたけ コーン にんにく	ごまあぶら ワンタン	
5 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのこうみあげ	あじ トウバンジャン	ねぎ しょうが にんにく	ごま かたくりこ あぶら さとう	
	きりぼしだいこんのいために	あさり あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん しめじ しいたけ えだまめ	さとう あぶら	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	にんじん もやし コーン ねぎ たまねぎ こまつな にんにく	あぶら ごまあぶら バター じゃがいも	
	きっかみかん		みかん		
6 (火)	あかさかトマトのスイートプール	たまご	あかさかトマト レモンかじゅう	パン さとう バター ホットケーキミックスこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんにく にんじん あかさかトマト えだまめ	オリーブオイル じゃがいも さとう	
コンソメスープ	とうふ ウィンナー	はくさい にんじん だいこん たまねぎ こまつな			
7 (水)	にくどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき たけのこ しいたけ さやえんどう	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのごまあえ		こまつな もやし はくさい にんじん コーン	さとう ごま	
わかめととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	えのきたけ ねぎ			
8 (木)	<b>※いい歯の日献立</b>				
	げんまいごはん			こめ むぎ げんまい	
	いかのサラサあげ	いか	にんにく しょうが	さとう かたくりこ ごま あぶら	
	カミカミサラダ	さきいか	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
りきゅうじる	ぶたにく 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 はくさい こまつな ねぎ	ごま あぶら		
カミカミグミ			ぶどうグミ		
9 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのマヨネーズやき	とりにく チーズ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	
	ちぐさあえ	わかめ たまご	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう	さつまいも	
パインゼリー		パイン	クールゼリーのもと		
12 (月)	むぎごはん			こめ 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	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パンこ	
	エビとブロッコリーのソテー	えび	パプリカ たまねぎ コーン えだまめ ブロッコリー キャベツ	あぶら	
	わかめスープ	わかめ とうふ	こまつな ねぎ にんじん	ごまあぶら	
かき		かき			
13 (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			
	かわりおから	おから ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく こんにゃく にんじん えだまめ	あぶら さとう	
	みそけんちんじる	みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	やはたいも	
ヨーグルト	ヨーグルト				

14 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	すりみのいがぐりあげ	たらすりみ しらすほし ひじき だいず とりにく とうふ	たまねぎ こねぎ にんじん えだまめ	あぶら パンこ そうめん さとう
	とうふサラダ	とうふ とりにく みそ テンメンジャン	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	さとう ごま
	きのこじる	とりにく みそ	しめじ えのきたけ こまつな しいたけ ねぎ	
15 (木)	ブルコギドック	ぶたにく コチュジャン	たまねぎ にんじん だいずもやし こら にんにく	コッペパン はちみつ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かいそうサラダ	わかめ とりにく	キャベツ きゅうり パプリカ コーン	ナムルドレッシング
	たまごのスープ	たまご とふ	にんじん たまねぎ きくらげ こまつな	
	フルーツしらたま		パイン みかん ｶﾝﾌﾞﾙｼﾞｬｰｽ ﾅﾀﾞｺ	しらたまもち
16 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	ワインビーフ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ あかさかトマト セロリー マッシュルーム グリーンピース	ビーフシチューのもと じゃがいも バター
	いろどりあえ	たまご かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ レモンかじゅう パイン	さとう ごま さとう サイダー カクテルゼリー
19 (月)	かぼちゃほうとう	ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ かぼちゃ こまつな	ほうとう やはたいも
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	やきぐりコロッケ			じゃがいも さつまいも くり あぶら パンこ こむぎこ
	クラゲサラダ	たまご わかめ	きゅうり にんじん もやし くらげ	ちゅうかドレッシング はちみつれもんゼリー
21 (水)	はちみつれもんゼリー			パン さとう さつまいも バター
	スイーツポテトパン	ぎゅうにゅう なまクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	キャベツのオイスターソースあえ		キャベツ にんじん しめじ だいずもやし きゅうり	はちみつ
	こうやどうふのスープ	ぶたにく こうやどうふ	にんじん はくさい たまねぎ しょうが	ごまあぶら りんごゼリー
	りんごゼリー			
22 (木)	<b>※和食の日献立</b>			こめ げんまい
	げんまいごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さんまのしおやき(ほねつき)	さんま	だいこん	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん にんじん	あぶら さとう
	わかめととうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな	
	きっかみかん		みかん	
26 (月)	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 だいず	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	さとう ごま あぶら
	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 しめじ	かたくりこ
		じゃりまめテトラ	だいず たまご	
27 (火)	きのこごはん	しらすほし あぶらあげ こんぶ	にんじん えのきたけ しいたけ えだまめ まいたけ	こめ むぎ さとう
	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	かたくりこ あぶら
	やはたいもサラダ	ベーコン	きゅうり にんじん えだまめ コーン	マヨネーズ ごま やはたいも
	ほれんそうのすましじる	かまぼこ とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん しいたけ	
28 (水)	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 みそ ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	パンこ さとう ごま かたくりこ
	はくさいのびたし	あぶらあげ しらすほし	こまつな にんじん はくさい	マロニー
	よしのじる	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
		きっかみかん		みかん
29 (木)	そぼろパン			そぼろパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	てづくりウインナー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが レモン	パンこ さとう ごま
	もずくのサッパリサラダ	もずく	キャベツ こまつな しめじ ねぎ にんじん えだまめ コーン	さとう ごま
	カレーポトフ	ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな コーン パセリ	さつまいも
	りんご		りんご	
30 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく りんご あかさかトマト しょうが グリーンピース	あぶら カレールー じゃがいも
	たまごとブロッコリーのサラダ	たまご	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ きゅうり	コーンクリーミードレッシング
	オレンジババロア	ぎゅうにゅう	ナタデココ	

\*都合により変更する場合があります。

