



のこんだてひよ



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	
10/2 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのなんばんづけ	いわし	ピーマン にんじん たまねぎ	かたくりこ あぶら さとう	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	
	はくさいのみそしる	みそ とうふ	はくさい にんじん こまつな だいこん りんご		
3 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホイコーロー	ぶたにく コチュジャン テンメンジャン	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ	ごまあぶら かたくりこ さとう	
	きりぼしだいこんのパンサンスー	ハム たまご	きりぼしだいこん にんじん きゅうり きくらげ こんにやく	ナムルドレッシング	
4 (木)	わかめスープ	わかめ とうふ たまご	ねぎ にんじん こまつな	ごまあぶら	
	きのこごはん	しらすぼし あぶらあげ	にんじん えのきたけ しいたけ まいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			5年生校外 学習
	やしやしゅも	しやしゅも			
5 (金)	カレーうどん	ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース	うどん カレールー あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1年生校外 学習
	にたまご	たまご		さとう	
	くきわかめサラダ	くきわかめ	キャベツ もやし えのきたけ にんじん こまつな きゅうり	ちゅうかドレッシング ごま	
9 (火)	ゼリーポンチ		あかさかトマト オレンジジュース レモンかじゅう	グラニューとう クールゼリー カクテルゼリー	
	ココアあげパン			コッペパン さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンソテー	ウインナー	マッシュルーム グリーンピース コーン にんじん ブロッコリー	シェルマカロニ バター	
10 (水)	あきあじチャウダー	あさり いか ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも バター ベシャメルソース	
	まんてんだいず	だいず			
	*目の愛護デー献立				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11 (木)	あじのこうみやき	あじ みそ	ねぎ しょうが	ごま さとう	4年生校外 学習
	ぶたにくとじゃがいものマスタードあえ	ぶたにく	しょうが にんじん えだまめ コーン	さとう じゃがいも さつまいも マヨネーズ	
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	クールゼリー	
12 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	がんもどきのにくみそに	ぶたにく みそ テンメンジャン がんとどき	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	
	ごしきあえ	トウバンジャン だいず	こまつな コーン しめじ にんじん もやし		2年生校外 学習
	てつぶんたっぶりみそしる	ひじき わかめ とうふ みそ たまご あぶらあげ	ほうれんそう		
15 (月)	なし		なし		
	さけわかめごはん	さけ わかめ		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	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
16 (火)	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ だいこん こんにやく	やはたいも あぶら	
	くわちャスコーン	きなこ ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	ホットケーキミックスこ バター グラニューとう	
	とりそぼろごはん	とりにく たまご	えだまめ にんじん ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3 (水)	やさいのごまみそあえ	ツナ みそ	れんこん きゅうり パプリカ キャベツ コーン	マヨネーズ ごま さとう	
	とくにゅうじる	とくにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも	
	わふうバーガー	ぶたにく だいず たまご	にんにく しょうが ごぼう れんこん たまねぎ にんじん	バーガーパン パンこ さとう かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3年生校外 学習
16 (火)	ミモザサラダ	たまご ハム	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン	マヨネーズ さとう	
	わかめスープ	わかめ	レタス こまつな えのきたけ にんじん	ごま	
	パインババロア	ぎゅうにゅう	パイン	ババロアのもと	

17 (水)	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	
	ぶたにくときりほしだいこんいため	ぶたにく	きりほしだいこん にんにく ねぎ にんじん ニラ	ごま あぶら ごまあぶら さとう	
	だんごじる	とうふ	にんじん たまねぎ こまつな はくさい こんにゃく しいたけ	しらたまこ はくりきこ	
りんご		りんご			
18 (木)	ライむぎパン			ライむぎパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ペンネのミートソースやき	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ	ペンネ	
	イタリアンサラダ	ハム チーズ	にんじん いんげん コーン	じゃがいも ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
さっぱりミネストローネ	レンズまめ ウィナー あさり	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ あかさかトマト パセリ	むぎ		
19 (金)	※十三夜献立			こめ もちごめ さとう くり	
	ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん グリーンピース	カレールー	
	さんまのかばやき	さんま		かたくりこ あぶら ごま	
	やさいのごまあえ		はくさい こまつな もやし にんじん コーン	さとう ごま	
とうふのすましじる	とうふ わかめ	しめじ しいたけ にんじん			
かき		かき			
22 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのピザやき	いか チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん パセリ	パンこ	
	こんにゃくのおかかあえ	かつおフレーク	キャベツ にんじん こまつな もやし コーン こんにゃく		
	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 ごぼう れんこん にんじん ねぎ	あぶら ごま	
23 (火)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はなまめコロッケ	ぶたにく はなまめ チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ	じゃがいも さとう バター あぶら パンこ こむぎこ	6年生陸上 記録会
	ブロッコリーのソテー	たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	あぶら	
	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		
ピンクグレープフルーツゼリー			ピンクグレープフルーツゼリー		
むぎごはん			こめ むぎ		
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきさばのオニオンソースかけ	さば	しょうが たまねぎ パセリ	かたくりこ さとう あぶら	
	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 えだまめ こんにゃく	さとう あぶら	
	かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ	しめじ たまねぎ いんげん かぼちゃ		
	あいかのかおり		りんご		
25 (木)	キムチチャーハン	チャーシュー たまご	にんじん ねぎ はくさいキムチ	こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しゅうまい	ぶたにく すりみ	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ ごま ナムルドレッシング	
	わかめともやしのナムル	わかめ ハム	にんじん もやし きゅうり		
	ちゅうかスープ	あさり	コーン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが		
オレンジ		オレンジ			
26 (金)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのトマトに	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ あかさかトマト グリーンピース	オリーブオイル さとう	6年生校外 学習 就学時健診
	カリフラワーのサラダ		キャベツ カリフラワー コーン えだまめ パプリカ ブロッコリー	かおりごまドレッシング	
とうふいりコーンスープ	とうふ たまご ウィナー	コーン たまねぎ きくらげ えのきたけ こまつな			
むぎごはん			こめ むぎ		
29 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミニオムレツ	たまご			
	パンプキンサラダ	ベーコン	かぼちゃ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん えだまめ	マヨネーズ	
	コーンポタージュ	スキムミルク ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ パセリ	バター クリームスープ	
	ハロウィンゼリー		ブルーベリー	クールゼリー ラムネ たんさんいんりょう	
30 (火)	※創立記念献立			こめ さとう	
	さんしょくそぼろずし	とりにく たまご	ちらしずしのもと ごぼう しょうが えんどう		
	ジョア	ジョア			
	えびえびコロッケ	えび	たまねぎ	パンこ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ にんじん ゆかり		
	おいわいすましじる	なると わかめ	しいたけ にんじん えのきたけ		
プリンパフェ	ぎゅうにゅう なまクリーム	もも りんご ブルーベリー ラフランス	プリンのもと		

*都合により変更する場合があります。