

# 5月のこんだてひょう

2019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	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
5/7 (火)	チキンライス	とりにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム あかさかトマト	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー ヤングコーン パプリカ きゅうり キャベツ	コーンクリームドレッシング	
	ポトフ	ウインナー	にんじん こまつな たまねぎ パセリ コーン	じゃがいも	
	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	バター さとう ミックス	
8 (水)	<b>※新元号記念献立</b>				
	いろどりごはん	たまご ぶたにく わかめ	えだまめ	こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	だいこんのさっぱりサラダ	とりにく かつおぶし	だいこん にんじん きゅうり もやし えのきたけ うめ たまねぎ		
	おいわいすましじる	とうふ わかめ なると	みずな しいたけ しめじ にんじん		
おいわいゼリー			おいわいゼリー		
9 (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	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン パセリ トマト	パンこ	
	はるやさいのにももの	とりにく こうやどうふ さつまあげ	にんじん たけのこ さやえんどう	ながいも さとう	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ にんじん こまつな		
	ジューシーかん		ジューシーかん		
10 (金)	にしょくどん	ぶたにく たまご	ごぼう にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら	2年生校外 学習
	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	だいず えび あおのり	えだまめ	あぶら かたくりこ さとう	
	きゅうりともやしのあえもの	とりにく	にんじん だいずもやし きゅうり きくらげ コーン	さとう	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		
13 (月)	ごもくチャーハン	ぶたにく たまご なると	チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりシュウマイ	たらすりみ ぶたにく	しょうが たまねぎ グリーンピース	かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう	
	ちゅうかスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ ニラ ねぎ しいたけ コーン しょうが		
	ミックスゼリー			カクレゼリー かんづき	
14 (火)	わかめうどん	ぶたにく あぶらあげ なると わかめ	しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	うどん	
	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	ごま パンこ さとう あぶら	
	ナムル	トウバンジャン	こまつな にんじん もやし こんにゃく	ごま ごまあぶら	
	ニョッキのメープルあえ			ニョッキ あぶら メープルこ	
16 (木)	かきあげどん	えび いか	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ コーン	こめ むぎ てんぷらこ さつまいも あぶら さとう	6年生修学旅 行
	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 えだまめ コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ こんにゃく	じゃがいも あぶら	
17 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	6年生修学 旅行
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	ねぎ にんにく しょうが	ごま ごまあぶら さとう	
	こんさいのたきあわせ	さつまあげ	だいこん こんにゃく にんじん たけのこ さやえんどう	じゃがいも さとう	
	キャベツのみそしる	みそ	キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな		
	まんてんだいず	だいず			

20 (月)	たけのこごはん	しらすほし とりにく	たけのこ 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			
	とりにくのくみやき	とりにく トウバンジャン	ねぎ しょうが	ごま ごまあぶら かたくりこ	
	いそどりやさいのにんにくしょうゆいため	ベーコン ひじき	にんにく コーン こまつな パプリカ にんじん	オリーブオイル	
	とうふとだいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん		
あおうめゼリー			あおうめゼリー		
21 (火)	ごまパン			ごまパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズハムカツ	チーズ ハム		あぶら	
	かんてんサラダ	かんてん	きゅうり コーン だいずもやし にんじん こまつな	ちゅうかごまドレッシング	
	ベジタブルスープ	かまぼこ	キャベツ だいこん たまねぎ いんげん にんじん		
ヨーグルト	ヨーグルト				
22 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげとチンゲンサイいため	あつあげ いか えび ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが	ごまあぶら さとう かたくりこ	3年生校外 学習
	やさいのごまみそあえ	みそ ツナ	れんこん きゅうり パプリカ キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	
	もずくのみそしる	とうふ もずく みそ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ		
オレンジ		オレンジ			
23 (木)	あかさかトマトのスイートブール	たまご	あかさかトマト レモン	コッパン さとう バター ホットケーキミックスこ	5年生林間 学校
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカーン	だいず ミックスビーンズ ぶたにく ワインビーフ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ あかさかトマト ピーマン	さとう オリーブオイル	1年生試食 会
	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 きくらげ コーン		
	いちごのゼリーババロア	ぎゅうにゅう		いちごゼリー カレゼリー	
24 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのたつたあげうめみそがらめ	かつお みそ	うめ	ごまあぶら さとう かたくりこ	5年生林間 学校
	きりほしだいこんのいために	あさり あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しめじ しいたけ いんげん	さとう あぶら	
	わかたけじる	わかめ はんぺん	たけのこ しいたけ みずな		
27 (月)	キャラメルトースト			コッパン バター さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめサラダ	ハム たまご	キャベツ パプリカ きゅうり こまつな きくらげ	ちゅうかごまドレッシング はるさめ	
	ワンタンスープ	ぶたにく	はくさい にんじん ニラ しいたけ ねぎ コーン きくらげ にんにく	ごまあぶら ワンタン	
	フルーツしらたま		パイン みかん	しらたまもち ゼリー 緑豆ゼリー	
28 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	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 えだまめ こんにゃく	あぶら さとう	
	わかめとじゃがいものみそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな たまねぎ		
ジュシーかん		ジュシーかん			
29 (水)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも	6年生球技会
	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	ちゅうかごまドレッシング	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
30 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのごまみそかけ	あじ みそ	にんにく しょうが	さとう ごま かたくりこ あぶら	
	ちぐさあえ	あぶらあげ わかめ	キャベツ もやし にんじん コーン	さとう ごまあぶら	
	わふうコーンスープ	とうふ ベーコン かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ	
31 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレー	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん あかさかトマト にんにく しょうが りんご	あぶら じゃがいも カレールー	
	ふくじんづけ		だいこん れんこん		
	ハーブチキン	とりにく		こうそう	
	かいそうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー パプリカ	ナムルドレッシング	
	ミックスフルーツ		パイン みかん りんご	ゼリー サイダー	

\*都合により変更する場合があります。

