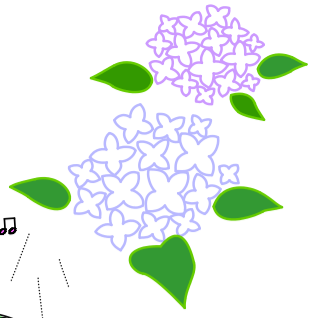




# 6月のこんだてひょう



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	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
6/3 (月)	※アメリカ料理 ハンバーガー	たまご ぎゅうにゅう だいす	たまねぎ にんじん	さとう	
	ぎゅうにゅう	ワインビーフ ぶたにく	にんにく しょうが	ライむぎパン パンこ	
	やきポテト	ぎゅうにゅう		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		
	マカロニスープ	えびだんご	コーン きゅうり	マカロニ	
4 (火)	※虫歯予防献立 むぎごはん カミカミふりかけ			こめ むぎ	たつのご交 流会
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら じゃがいも	
	いわしのカリカリフライ	いわし		かたくりこ ごま さとう	
	だいすのかちりあげ	だいす かちり	えだまめ	ごま	
	カミカミサラダ	いか	ごぼう にんじん だいこん きゅうり	じゃがいも	
	みそけんちんじる	とうふ ぶたにく みそ	にんじん こまつな こんにゃく	カミカミグミ	
5 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ かたくりこ	
	あじのさんがやき	あじ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが	さとう ごま	
	こんにゃくのおかかあえ	ひじき たまご とりにく みそ	ごぼう		
	なめこのみそしる	かつおぶし	こまつな もやし キャベツ コーン		
6 (木)	※アルゼンチン料理 はいがパン ミックスジャム			はいがパン ミックスジャム	4年生校外 学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごまあぶら かたくりこ	
	とりにくのエンパナーダ	とりにく	しょうが たまねぎ パプリカ	ワントン	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	ねぎ ニラ		
	ビーンズスープ	だいす ひよこまめ	にんじん キャベツ きゅうり		
7 (金)	※インドネシア料理 ナシゴレン	えび とりにく	たけのこ しいたけ パプリカ	こめ むぎ さとう	1年生校外 学習
	ぎゅうにゅう	めだまやき トウバンジャン	たまねぎ にんにく セロリー	ごま あぶら	
	チャプチャイ	ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん しょうが		
	キャベツのカレースープ	ぶたにく	しょうが はくさい にんじん	あぶら さとう	
	パインババロア	ウインナー とうふ	もやし チンゲンサイ		
10 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		かたくりこ ごまあぶら	
	あじのたつたあげ	あじ	にんにく しょうが	ごま	
	ひじきサラダ	ひじき とりにく	キャベツ にんじん コーン えだまめ	あぶら	
	とんじる	ぶたにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん		
11 (火)	むぎごはん	みそ	だいこん こまつな れんこん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	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	さとう	
	きりほしだいこんサラダ	とりにく トウモロコシ チーズ	きりほしだいこん にんじん コーン	ごまあぶら	
	とうがんのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	もやし こまつな	ナムルドレッシング	
12 (水)	あじさいゼリー		とうがんにんじん ねぎ	ごま	
	にくどん	ぶたにく	ほうれんそう	カクテルゼリー クールゼリー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき たけのこ	こめ むぎ さとう	
	カルシウムサラダ	わかめ あぶらあげ	にんじん さやえんどう	あぶら	
	もずくのみそしる	しらすぼし	きりほしだいこん にんじん	ちゅうかごまドレッシング	
13 (木)	※ドイツ料理 バターライス	もずく みそ とうふ	キャベツ きくらげ	ごま	
	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	にんじん こまつな しいたけ ねぎ		
	とりにくのフリカッセ	ヨーグルト			
	ジャーマンポテト	ウインナー	マッシュルーム しめじ エリンギ	こめ むぎ バター	
	ベジタブルスープ	あさり とうふ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ベシャメルソース	
		たまねぎ コーン パセリ	なまクリーム		
		レタス たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも バター		

14 (金)	ココアあげパン			コッパン さとう ココア	のびっこまつり
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん	オリーブオイル さとう	
	ジュリアンヌスープ	だいす	あかさかトマト グリーンピース	じゃがいも	
	ミックスゼリー	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ	カクテルゼリー オレンジジュース	
17 (月)	<b>※イタリア料理</b>				
	ラタトゥイユスパゲティ	ベーコン チーズ	トマト なす たまねぎ パプリカ	スパゲティ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ズッキーニ にんにく	オリーブオイル	
	フィッシュ&チップス	ホキ ぎゅうにゅう チーズ		あぶら じゃがいも ミックスこ	
	レタスのスープ	あさり	レタス たまねぎ こまつな		
	みかんゼリー		コーン にんじん	みかんゼリー	
18 (火)	<b>※韓国料理</b>				
	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	しょうが	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん はくさいキムチ にんにく	ごま	
	ヤンニョムチキン	とりにく コチュジャン	にんにく	さとう ごま ごまあぶら	
	もやしのかんこくふうサラダ	かんこくのり	もやし にんじん きゅうり	ごま	
			こまつな コーン	ナムルドレッシング	
	ワンタンスープ	あさり ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ	ワンタン ごまあぶら	
			こら ねぎ にんにく コーン		
19 (水)	<b>※食育の日献立</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのトマトジャムがらめ	とりにく	えだまめ にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	きくらげのちゅうかいため	たまご	あかさかトマト レモン	じゃがいも さとう	
			キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ	さとう ごまあぶら	
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ しいたけ チンゲンサイ	かたくりこ	
	ふしぎなあじさいゼリー	かんてん	えのきたけ		
			レモン むらさきキャベツ	クールゼリー さとう	
20 (木)	わかめごはん	わかめ		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	ねぎ にんにく しょうが	ごま ごまあぶら	
	ちぐさあえ	たまご わかめ	もやし にんじん キャベツ	さとう ごまあぶら	
	とうにゅうじる	とうにゅう とうふ	にんじん えのきたけ こまつな	じゃがいも	
		とりにく みそ	ねぎ		
	メロン		メロン		
21 (金)	もちむぎごはん			こめ もちむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハッシュドビーフポテト	ワインビーフ	たまねぎ にんじん あかさかトマト	じゃがいも あぶら	
			ピーマン しょうが にんにく	オリーブオイル	
	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		
	はるさめスープ	ベーコン	レタス こまつな にんじん コーン	はるさめ	
	くわちャプリン	ぎゅうにゅう	くわちャ	さとう なまクリーム	
24 (月)	<b>※メキシコ料理</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンのメキシカンソース	とりにく	たまねぎ にんじん あかさかトマト	かたくりこ さとう	
			ピーマン セロリー にんにく	オリーブオイル	
	パンプキンサラダ	ミックスビーンズ	かぼちゃ コーン	マヨネーズ コンドレッシング	
	たまごスープ	たまご かまぼこ とうふ	コーン ほうれんそう	コーンクリームスープ	
25 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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 かたくりこ	
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しめじ	あぶら さとう	
		あぶらあげ	しいたけ こんにゃく いんげん		
	てつぶんたっぶりみそしる	ひじき わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん		
		あぶらあげ たまご みそ			
	オレンジ		オレンジ		
26 (水)	<b>※中国料理</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげしゅうまい	たらすりみ ぶたにく	たまねぎ しょうが グリーンピース	あぶら さとう しゅうまいのかわ	
	はるさめサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ	はるさめ	
			コーン きゅうり	ちゅうかドレッシング	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ にんじん こまつな	ごまあぶら	
	やわらかあんにとろろ		パイン みかん	さとう あんにんのもと	
27 (木)	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	ぶたにく とりにく	ねぎ しょうが	パンこ さとう ごま	
		とうふ みそ たまご			
	ごもくきんぴら	とりにく だいす さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
	むらくもじる	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ	かたくりこ	
			チンゲンサイ		
28 (金)	<b>※大阪の料理</b>				
	カレーうどん	ぶたにく	マッシュルーム トマト	うどん あぶら	
			たまねぎ にんじん たけのこ	カレールー	
			にんにく しょうが グリーンピース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがたこやき	たこ かつおぶし あおのり	キャベツ ねぎ しょうが	じゃがいも かたくりこ あぶら	
	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	さとう ごま	
			にんじん コーン ねぎ		
	しらたまゼリー			しらたまもち ゼリー サイダー	

\*都合により変更する場合があります。







