

8月9日のこんだてひょう



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	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
8/27 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカツ	とりにく たまご		あぶら パンこ こむぎこ	
	こぎつねサラダ	あぶらあげ しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きくらげ	ごま ちゅうかドレッシング	
	みそけんちんじる	みそ とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも あぶら	
28 (水)	げんまいごはん			こめ むぎ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのごまみそやき	たら だいず みそ		ごま さとう	
	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ	さとう あぶら	
	むらくもじる	たまご とうふ	えのきたけ たまねぎ きくらげ ちんげんさい にんじん		
	みかんゼリー			みかんゼリー	
29 (木)	きなこあげパン	きなこ		コッパン さとう あぶら	
	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 しめじ にんじん コーン ねぎ	さとう ごま	
	コーンシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも バター コーンクリームスープ	
	しらたまポンチ		パイン みかん	しらたまだんご オレンジジュース	
30 (金)	※甲斐市15周年記念献立		たまねぎ にんじん セロリー	こめ むぎ バター	
	こうしゅうワインビーフとあかさかとまとのハヤシライス	こうしゅうワインビーフ	あかさかとまと マッシュルーム	なまクリーム ハヤシルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうのキッシュ	チーズ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう	じゃがいも	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ にんじん えだまめ コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
	かいしさんうめジャムゼリー			うめジャムゼリー	
9/2 (月)	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に	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな しょうが	かたくりこ ごまあぶら さとう	
	きりぼしだいこんのパンサンスー	あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	はるさめ ごま ちゅうかドレッシング	
	キムチスープ	ぶたにく みそ	はくさいキムチ こんにゃく しめじ にんじん もやし ニラ	ごま	
	オレンジ		オレンジ		
3 (火)	メープルトースト			しょくパン バター メープルシロップ	
	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	にんじん にんにく あかさかとまと グリーンピース たまねぎ	さとう オリーブオイル	
	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		
	ヨーグルトポンチ		みかん パイン	ヨーグルト ゼリー さとう	
4 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくだんごのトマトに	とりにく ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん せり あかさかとまと にんにく しょうが	パンこ かたくりこ さとう あぶら ごま	
	もすくのさっぱりサラダ	もすく	キャベツ こまつな しめじ にんじん コーン	ごま ちゅうかドレッシング	
	レタスのみそしる	とうふ みそ	レタス たまねぎ にんじん だいこん えんどう		
5 (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	うめ	さとう	
	ひじきとだいずのもの	ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず	にんじん こんにゃく しいたけ	さとう あぶら	
	りきゅうじる	ぶたこま みそ トウバンジャン	こまつな ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	ごま あぶら	
	れいとうパイン		パイン		
6 (金)	サンラータンうどん	ぶたにく とうふ たまご	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな きくらげ	うどん ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのたつたあげ	とりにく		かたくりこ あぶら	
	もやしのちゅうかあえ	ハム	もやし コーン きゅうり こまつな	ごま ちゅうかドレッシング	
	きなこだんご	きなこ		さとう しらたまだんご	
9 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのピザやき	ホキ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン パセリ	パンこ	
	カレーにくじゃが	ぶたにく	いんげん たまねぎ にんじん しらたき	バター じゃがいも	
	とうがンのみそしる	とりにく とうふ みそ	とうがん こまつな にんじん		

10 (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	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが	パンこ あぶら こむぎこ さとう
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり コーン もやし にんじん こまつな	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	
	オレンジ		オレンジ	
11 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	たけのこいりマーボーはるさめ	みそ ぶたにく トウバンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ ニラ きくらげ	かたくりこ あぶら はるさめ
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ にんじん きゅうり コーン	
	ワンタンスープ	あさり ぶたにく	はくさい にんじん ニラ ねぎ しいたけ コーン にんにく	ワンタン ごまあぶら
	りんごゼリー			りんごゼリー
12 (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 パジル あかさかとまと	あぶら かたくりこ さとう
	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	
	たまねぎとあぶらあげのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	
13 (金)	*おつきみこんだて			
	くりごはん			こめ もちこめ くり さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのしょうがやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう かたくりこ
	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 こんにゃく えだまめ	あぶら さとう
	かきたまスープ	たまご かまぼこ	こまつな しいたけ きくらげ	
	つきみだんご			つきみだんご
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのスタミナあげ	さば みそ トウバンジャン	りんご にんにく しょうが	さとう かたくりこ ごま
	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 にんじん しいたけ ねぎ	ごまあぶら さとう ごま トック
	ちゅうかスープ	ウインナー とうふ	コーン にんじん たまねぎ ニラ ねぎ こまつな	
18 (水)	コーントースト		パセリ コーン	しょくパン マヨネーズ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	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 しょうが	あぶら
	やさいたっぷりトマトシチュー	とりにく ぶたにく たまご あさり	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう あかさかとまと	バター じゃがいも さとう パンこ ごまあぶら
		むぎごはん		
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく コチュジャン テンメンジャン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき いんげん	あぶら じゃがいも さとう
	やさいのかんこくのりあえ	かんこくのり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン	ごまあぶら
	クッパ	ぶたにく とうふ みそ たまご	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ニラ はくさいキムチ たけのこ	ごまあぶら ごま
	オレンジ		オレンジ	
20 (金)	ドライカレー	ぶたにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリー あかさかとまと にんにく しょうが グリーンピース	こめ むぎ あぶら バター カレールー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	オムレツ	オムレツ		
	かいそうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり コーン パプリカ	
	ゼリーポンチ		パイン ナタデココ	いちごゼリー カクテルゼリー
24 (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
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまあぶら
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	あぶら
	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
25 (水)	マーボーどん	ぶたにく とうふ みそ トウバンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ナムル	トウバンジャン	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく	ごまあぶら ごま
	ちゅうかスープ	ウインナー あさり	にんじん たまねぎ コーン にら ねぎ こまつな しょうが	
	フルーツゼリー		パイン みかん	カクテルゼリー クールゼリー
26 (木)	ゆかりごはん			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		
	やさいのいなかに	ぶたにく こんぶ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん いんげん しいたけ	さとう
	わかめととうふのみそしる	わかめ とうふ みそ あぶらあげ	ねぎ こまつな	
	きなこスコーン	ぎゅうにゅう きなこ		バター ミックスこ さとう
27 (金)	こどもパン			こどもパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チキンのラタトゥイユソースかけ	とりにく ベーコン	なす にんじん ピーマン たまねぎ ズッキーニ トマト にんにく	さとう オリーブオイル
	グリーンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	ごまドレッシング
	レタスのスープ	とうふ	レタス こまつな にんじん たまねぎ	

*都合により変更する場合があります。

