

11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	
11/1 (金)	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 だいず たまご	にんじん たまねぎ にんにく	パンこ	
	えびとブロッコリーのソテー	かつおぶし あおのり	しょうが キャベツ	あぶら	
	わかめスープ	えび	キャベツ たまねぎ コーン	ピーフン ごまあぶら	
5 (火)	りんご	わかめ とうふ	ねぎ こまつな にんじん		
	はちみつれもんトースト		りんご	しょくパン パター はちみつ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカーン	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん	オリーブオイル さとう	
	ベジタブルスープ	トウバンジャン	あかさかとまと えだまめ	マロニー	
6 (水)	みかんゼリー		レタス コーン たまねぎ		
	むぎごはん		こまつな にんじん	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みかんゼリー		
	おたからあげ	たら とうふ だいず	ごぼう たまねぎ にんじん	パンこ あぶら	
	とうふサラダ	しらすぼし ひじき	ねぎ ニラ	さとう	
7 (木)	きのこじる	とうふ とりにく みそ	キャベツ パプリカ えだまめ ねぎ	ごまあぶら さとう ごま	
	むぎごはん	みそ	コーン きゅうり えのきたけ		
	ぎゅうにゅう		しめじ えのきたけ しいたけ		
	とりにくのカレーマヨネーズやき		はくさい こまつな にんじん	こめ むぎ	
	こんにゃくのおかかあえ	かつおフレーク	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	
8 (金)	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし		
	りんご		キャベツ コーン こんにゃく		
	※いいはのひこんだて		ごぼう しめじ にんじん	やはたいも あぶら	
	げんまいごはん		りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	
11 (月)	いかのさらさあげ	いか	にんにく しょうが	ごま あぶら かたくりこ	
	カミカミサラダ	するめいか	ごぼう だいこん にんじん	ごま	
	りきゅうじる	とうふ ぶたにく	きゅうり		
	カミカミグミ		にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	ごま あぶら	
	むぎごはん			カミカミグミ	
12 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	とうふのつくねやき	とうふ とりにく	しょうが にんじん ねぎ	パンこ さとう	
	ごぼうサラダ	ひじき たまご	れんこん ごぼう きゅうり	かたくりこ	
	どさんこじる	かまぼこ	コーン えだまめ	マヨネーズ	
	きっかみかん	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん	コールドレッシング	
13 (水)	ミルクパン		コーン ねぎ にんにく	バター ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みかん	じゃがいも	
	あげいものそぼろに	ぶたにく		ミルクパン	
	やさいとささみのマスタードあえ	とりにく	グリーンピース しょうが	じゃがいも やはたいも	
	ワンタンスープ	あさり ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ ｺｰﾝ	あぶら かたくりこ さとう	
14 (木)	おやこどん	とりにく たまご	はくさい にんじん ニラ しいたけ	ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ コーン たけのこ きくらげ	ごまあぶら ワンタン	
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく トウバンジャン	しいたけ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう	
	なめことねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	グリーンピース		
	ぎゅうにゅうかんのいちごソースかけ	ぎゅうにゅう かんてん		ごまあぶら さとう ごま	
14 (木)	むぎごはん			いちごジャム さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	さけフライ	さけ たまご			
	やさいのそぼろに	ぶたにく	ごぼう しょうが にんじん	あぶら パンこ こむぎこ	
	さつまいものみそしる	とうふ ぶたにく みそ	こんにゃく ちんげんさい いんげん	あぶら さとう ごま	
		しめじ だいこん たまねぎ にんじん	さつまいも		

15 (金)	ビーフカレー	ワインビーフ ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん あかさかとまと にんにく しょうが りんご いんげん	こめ むぎ あぶら カレールー じゃがいも	
	ぎゅうにゅう たまごとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう たまご		マヨネーズ コーンドレッシング	
	ヨーグルトポンチ かぼちゃほうとう	ヨーグルト	みかん	いちごゼリー さとう ナタデココ	
18 (月)	かぼちゃほうとう	あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ かぼちゃ こまつな	なまめん やはたいも	
	ぎゅうにゅう やきぐりコロケ	ぎゅうにゅう		くり パンこ あぶら	
	くらげサラダ	わかめ たまご	にんじん きゅうり もやし くらげ	ちゅうかドレッシング	
	はちみつれモンゼリー			はちみつレモンゼリー こめ むぎ	
19 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのピザやき	ぎゅうにゅう いわし チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン パセリ	パンこ	2-1デザート 希望献立
	ごもくきんぴら	とりにく だいず さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら	
	ふのみそしる れいとうパイ	ふ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら パイ		
	セルフサンド ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ		パン タルタルソース あぶら あぶら バター じゃがいも	
	ゼリーポンチ			カクテルゼリー いちごゼリー オレンジジュース しらたま	
22 (金)	※和食の日献立 げんまいごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき ちくぜんに			こめ げんまい	11/24 は【和食の 日】です。
	わかめととうふのみそしる りんご	わかめ とうふ あぶらあげ みそ りんご	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん ねぎ こまつな りんご	あぶら さとう	
	にくどん	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき たけのこ さやえんどう	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう だいがくいも あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ みそ	はくさい えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	さつまいも はちみつ ごま	
	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとやさいのあますあんかけ キャベツのゆかりあえ かすじる きっかみかん	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ぱぷりか かぼちゃ たけのこ ピーマン しょうが キャベツ しそ ごぼう にんじん こまつな ねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さけかす あぶら	
27 (水)	ココアフレンチトースト ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ハム ウインナー たまご かまぼこ		しょくパン バター さとう マカロニ マヨネーズ かたくりこ	
	しらたまポンチ			しらたま パイン ナタデココ オレンジジュース いちごゼリー	
	むぎごはん ぎゅうにゅう からあげ やはたいもサラダ とうふとえのきたけのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ とうふ みそ	にんにく しょうが きゅうり にんじん えだまめ コーン えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら やはたいも マネズごま さとう	
	きっかみかん みそラーメン		みかん		
29 (金)	ぎゅうにゅう チャーシュー キャベツのしおナムル フルーツポンチ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	はくさい もやし にんじん ニラ コーン きくらげ にんにく たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご もも ラフランス みかん パイ	ラーメン ごまあぶら さとう あぶら ごま うましおドレッシング いちごゼリー サイダー	1-1デザート 希望献立



和食の日、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

*都合により変更する場合があります。



