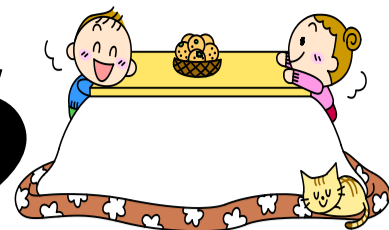


1月のこんだてひょう



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	
1/9 (木)	※青森県の献立 ぎゅうにくのあんかけどん	ワインビーフ	にんにく しょうが はくさい にんじん しめじ	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう あぶら	5・6年生ス キー教室
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ながいもはるまき	チーズ みそ	しそ しょうが	あぶら ばがいも はるまきのかわ	
	たんたんけのじる	ぶたにく テンメンジャン とうふ みそ コチュジャン	ねぎ だいこん にんじん えだまめ たけのこ きくらげ こんにゃく	ごまあぶら	
	きっかみかん		みかん		
10 (金)	※鏡開き献立 ※甲斐市の献立 いもがらごはん	とりにく あぶらあげ	ずいき にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう	1月11日は 鏡開きの日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	だいずのいそに	だいず さつまあげ とりにく ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	あぶら さとう	
	とうふのすましじる	とうふ たまご	みずな しめじ にんじん		
	おしるこ	あずき		しらたまもち さとう	
14 (火)		きなこ		あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ コーン ブロッコリー		
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム コーン	じゃがいも バター コーンクリームスープのもと	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
15 (水)	※福井県の献立 きのこごはん	とりにく	にんじん さんさいミックス たけのこ まいたけ しいたけ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのうめみそやき	みそ さわら	うめ	ごま さとう あぶら	
	こまつなのいそかあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん コーン		
	ごぼうじる	ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	もちむぎ ごまあぶら こめこ	
16 (木)	※奈良県の献立 ひじきごはん	ひじき しらすぼし あぶらあげ	にんじん	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	
	はくさいのおひたし		はくさい しめじ にんじん コーン ねぎ こまつな	さとう ごま	
	にゅうめんじる	とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	そうめん	
17 (金)	※おむすびの献立 おむすび	わかめ		こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほっけのしおやき	ほっけ			
	やさいキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな だいこん しいたけ	あぶら やはたいも	
	きっかみかん		みかん		
20 (月)	※二十日正月の日献立 むぎごはん			こめ むぎ	給食週間
	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 とうふ たまご みそ	ねぎ しょうが	さとう ごま パンこ	
	やさいのごまあえ		こまつな もやし にんじん はくさい コーン	さとう ごま	
	しらたまそうに	かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しいたけ	しらたまもち	二十日正月 の日

21 (火)	※長野県の日献立 ごへいもち	みそ		こめ くるみ ごま さとう	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんぞくやき	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	ピリからきゅうり	トウバンジャン	にんじん きゅうり だいこん	ごまあぶら さとう ごま	
	そぼろじる	とりにく とうふ	しょうが にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ えのきたけ	おじゃがもちボール かたくりこ あぶら	
	りんご		りんご		
22 (水)	※高知県の日献立 キムチチャーハン	コチュジャン ぶたにく たまご	にんにく しょうが ピーマン にんじん はくさいキムチづけ	こめ むぎ ごま	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら	ごまあぶら	
	ちゅうかスープ	とりにく たまご とうふ	にんじん ほうれんそう きくらげ		
	ゆずゼリーポンチ		パイン みかん	ゆずゼリー サイダー ナタデココ	
23 (木)	※昔の給食献立 コッペパン ミックスジャム			コッペパン ミックスジャム	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くじらのケチャップあえ	くじら	にんにく しょうが	あぶら じゃがいも かたくりこ	
	だいこんのさっぱりサラダ	とりにく	だいこん にんじん きゅうり もやし	さとう あぶら	
	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	
	きっかみかん		みかん		
24 (金)	※カレーの日献立 ワインビーフカレー	ぎゅうにゅう ワインビーフ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あかさかとまと りんご	カレールー じゃがいも こめ むぎ あぶら	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり パプリカ コーン	あぶら さとう ごま かたくりこ	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト		カクテルゼリー さとう	
27 (月)	ナポリタンうどん	ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム あかさかとマト	うどん バター	2-1 希望献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミニオムレツ	たまご			
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ コーン パセリ	バター	
	ほうれんそうスープ	あさり とうふ	にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう		
タピオカフルーツポンチ		パイン もも ラフランス りんご	カクテルゼリー タピオカ カルピス ナタデココ		
28 (火)	※山梨県の日献立 おおつかにんじんごはん	しらすぼし とりにく あぶらあげ	おおつかにんじん えだまめ	こめ むぎ さとう	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー		
	なめことねぎのみそじる	とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ えのきたけ		
	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	
29 (水)	※滋賀県の日献立 げんまいごはん			こめ げんまい	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげえびまめ	えび だいず	えだまめ	あぶら さとう かたくりこ	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
	おこうじる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも	
30 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	給食週間
	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	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	さとう じゃがいも	
	むらくもじる	たまご とうふ	えのきたけ たまねぎ きくたげ チンゲンサイ	かたくりこ	
	きっかみかん		みかん		
31 (金)	コートースト		コーン たまねぎ にんじん	しょくパン マヨネーズ	給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツといとかまぼこのサラダ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	イタリアンドレッシング ごま	
	トマトシチュー	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ あかさかとまと	じゃがいも バター ハヤシルー	
	りんごゼリー			りんごゼリー	

*都合により変更する場合があります。

