



12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	
12/2 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのマスタードやき	ホキ みそ	たまねぎ しょうが	さとう	
	かぼちゃとじゃがいものそばろに	ぶたにく	かぼちゃ	あぶら じゃがいも さとう	
	りきゅうじる	とうふ みそ トウバンジャン	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	あぶら	
	りんご		りんご		
3 (火)	きなこあげパン	きなこ		コッペパン あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいとささみのマスタードあえ	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	ごま	
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	じゃがいも バター クリームスープのもと	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
4 (水)	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ トウバンジャン	ごぼう にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいせんチヂミ	いか えび たまご	にんじん ニラ はくさいキムチ	ごまあぶら こむぎこ	
	とうふピリからスープ	とうふ とりにく トウバンジャン	にんじん キャベツ チンゲンサイ		
5 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	だいこんのカレーきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいず	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ エリンギ しめじ	さとう あぶら	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		
	みかん		みかん		
6 (金)	めんたいやきうどん	たらこ ぶたにく かつおぶし	にんにく しょうが キャベツ にんじん しめじ もやし たまねぎ	うどん バター	6-2デザート 希望献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーンズサラダ	だいず ハム	コーン きゅうり	マカロニ マヨネーズ ごま ごま	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ こまつな にんじん		
	チョコレートカップケーキ	たまご ぎゅうにゅう		チョコレート バター ミックスこ	
9 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのあますあんかけ	たら	たまねぎ にんじん ピーマン	さとう ごまあぶら かたくりこ	
	はなやさいのマスタードあえ		キャベツ カリフラワー パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー	マヨネーズ	
	とうふとさつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	さつまいも	
	きっかみかん		みかん		
10 (火)	パエリア	あさり ぼたて えび いか	たまねぎ あかさかトマト パプリカ ピーマン マッシュルーム にんにく	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハーブチキン	とりにく	パセリ バジル		
	マカロニサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	マヨネーズ マカロニ	
	レタスのスープ	とうふ	レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	きなこスコーン	きなこ ぎゅうにゅう		さとう ミックスこ バター	
11 (水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく かつお トウバンジャン トウバンジャン みそ	しいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	4-1デザート 希望献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかめともやしのナムル	わかめ ハム トウバンジャン	にんじん もやし きゅうり にんにく	ごま ごまあぶら	
	ちゅうかスープ	たまご	にんじん たまねぎ たら かつお		
	タピオカフルーツポンチ		パイン みかん	ゼリー かんづきゅーす タピオカ	

12 (木)	そばろパン			そばろパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのピザやき	ホキ チーズ	にんにく トマト たまねぎ ピーマン	パンこ	
	ひじきサラダ	ひじき	ヤングコーン キャベツ パプリカ ブロッコリー	ごま	
	ちんげんさいのスープ	とうふ ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ ちんげんさい		
13 (金)	やはたいもカレー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん あかさかとまと にんにく コーン りんご しめじ	こめ むぎ あぶら カレールー やはたいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にたまご	たまご		さとう	
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ	バター	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	パイナップル りんご	いちごゼリー さとう	
16 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わふうハンバーグ	ぶたにく だいず とうふ たまご ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	パンこ ごま	
	ちぐさあえ	わかめ たまご	にんじん キャベツ もやし	さとう ごまあぶら	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		
	りんご		りんご		
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しめじ いんげん しいたけ	さとう あぶら	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	あぶら やはたいも	
	きっかみかん		みかん		
18 (水)	パンプキンロール			パンプキンロール	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとごぼうのピーナッツがらめ	とりにく	にんにく しょうが えだまめ ごぼう あかさかとマト レモンかじゅう	ピーナッツ さとう かたくりこ あぶら	
	ポテトサラダ	とりにく たまご	きゅうり にんじん セロリー たまねぎ グリーンピース	マヨネーズ じゃがいも	
	マロニーのスープ	あさり	にんじん たまねぎ こまつな コーン きくらげ しょうが	マロニー	
19 (木)	にしよくどん	ぶたにく たまご	にんにく しょうが ごぼう	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフンサラダ	とりにく みそ テンメンジャン	キャベツ パプリカ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ えだまめ	ビーフン さとう ごま ごまあぶら	
	とうにゅうじる	とうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	さつまいも	
20 (金)	※冬至の日献立	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい	ほうとう	12/22 は 【冬至】 で す。
	かぼちゃほうとう	ぶたにく	しいたけ ねぎ かぼちゃ こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのこうみあげ	あじ トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	あぶら さとう ごま かたくりこ	
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ にんじん		
はちみつゆずゼリー			はちみつゆずゼリー		
23 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのかりかりあげ	さば		コーンフレーク パンこ あぶら	
	じゃがいものごまみそに	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	ごま さとう じゃがいも	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	ごぼう えのきたけ だいこん こまつな たまねぎ		
	きっかみかん		みかん		
24 (火)	※クリスマスの日献立	ワインビーフ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	こめ むぎ バター	
	ホワイトストロガノフ	サワークリーム スキムミルク	マッシュルーム えだまめ にんじん	ベシャメルソース	
	ジョア	ジョア			
	ほしがたオムレツ	たまご			
	クリスマスサラダ	とりにく チーズ	きゅうり パプリカ ロマネスコ ブロッコリー カリフラワー コーン	ごま ごまドレッシング	
	クリスマスケーキ			チョコケーキ	

*都合により変更する場合があります。

