



7月のこんだてひょう



2020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	
7/1 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わふうコロッケ	ぶたにく たまご ひじき	しらたき たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	
	りきゅうじる	あつあげ 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 こまつな	ごま あぶら	
	ソーダーゼリー			ソーダーゼリー カクテルゼリー	
2 (木)	ちゃんぽんめん	ぶたにく いか えび あさり	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ きくらげ もやし たけのこ にんにく ニラ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かくに	ぶたにく	にんにく しょうが	さとう	
	カミカミサラダ	いか	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
3 (金)	ハンバーガー	ぶたにく だいず チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが パセリ セロリー バジル あかさかとまと	パン パンこ さとう オリーブオイル	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツのさっぱりスープ	ぶたにく	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
6 (月)	しょくパン ミックスジャム			しょくパン ミックスジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのカレーマヨネーズやき	とりにく チーズ	たまねぎ コーン ピーマン	じゃがいも マヨネーズ	
	とうふとえのきたけのスープ	とうふ わかめ ベーコン	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		
7 (火)	*七夕献立				
	かきあげどん	いか えび	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	こめ むぎ あぶら こめこ てんぷらこ さとう さつまいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	そうめんじる	とりにく とうふ	オクラ にんじん しめじ	そうめん	
8 (水)	たなばたムース	ぎゅうにゅう		ショコラムース ナタデココ	
	こくとうロール			こくとうロール	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ	ごまドレッシング	
9 (木)	コーンチャウダー	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	バター じゃがいも	
	りんごゼリー			りんごゼリー	
	こどもパン			こどもパン	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいグラタン	ワインビーフ チーズ	たまねぎ あかさかとまと なす コーン ピーマン えだまめ	じゃがいも あぶら	
	レタスのスープ	とうふ	レタス えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな		
	バナナムースのあかさかとまとジャムかけ	ぎゅうにゅう	あかさかとまと もも パイン みかん	さとう	
13 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーふうみあげ	さば	にんにく しょうが	ごま あぶら さとう	
	なめこねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ たまねぎ にんじん		
14 (火)	チョコタルト			チョコタルト	
	ナシゴレン	えび とりにく ベーコン たまご	たまねぎ セロリー にんじん たけのこ しいたけ パプリカ にんにく しょうが マッシュルーム	こめ むぎ あぶら さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんてんスープ	かんてん とうふ ウィンナー	コーン しめじ にんじん こまつな		
14 (火)	きなこだんご	きなこ		さとう しらたまもち	
	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
ホキとポテトのミートグラタン	ホキ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ あかさかとまと	じゃがいも		
たまごスープ	とうふ たまご ベーコン	コーン こまつな たまねぎ			

15 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あげワントン	ぶたにく だいず	はくさい ニラ にんじん	ワントン あぶら
	キムチクッパ	とうふ ぶたにく たまご テンメンジャン コチュジャン みそ	にんじん だいずもやし たけのこ こまつな ニラ はくさいキムチ ねぎ たまねぎ しいたけ	ごまあぶら ごま
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー
16 (木)	ミルクパン			ミルクパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チキンのマヨネーズやき	とりにく	たまねぎ えだまめ コーン パセリ	マヨネーズ コンドレッシング
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー コーン パセリ たまねぎ	じゃがいも
	ミックスゼリー			カクテルゼリー いちごゼリー オレンジジュース
17 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チキンナゲット	とりにく おから		あぶら パンこ
	ぎゅうにくとやさいのうまに	ワインビーフ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい しめじ	ごまあぶら ごま さとう かたくりこ
	おこめのタルト			おこめのタルト
20 (月)	バターロールパン			バターロールパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	マカロニグラタン	あさり いか とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム パセリ	マカロニ バター ベシャメルソース
	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	
	みかんゼリー			みかんゼリー
21 (火)	カレーチャーハン	ウインナー たまご なると	えだまめ たまねぎ しょうが にんじん ねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とうふしゅうまい	とうふ ぶたにく	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう かわ ごまあぶら
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ
22 (水)	マーボーまぜそば	ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン コチュジャン	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ニラ ねぎ	ちゅうかめん ピーナッツ さとう かたくりこ あぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	わかめとこまつなのスープ	わかめ ウインナー	コーン にんじん たまねぎ	ごまあぶら
	いちごのゼリーババロア	ぎゅうにゅう		カクテルゼリー いちごゼリー
27 (月)	ごもくごはん	あぶらあげ とりにく しらすほし	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ	こめ むぎ さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき	さけ		
	だんごじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう	しらたまだんご ごま あぶら
28 (火)	フォカッチャ			フォカッチャ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	ぶたにく だいず チーズ レンズまめ	しょうが にんにく あかさかとまと えだまめ たまねぎ	むぎ バター カレールー ピーナッツ
	とうふサラダ	とうふ とりにく	キャベツ パプリカ コーン きゅうり	ごまドレッシング
	れいとうパイ			れいとうパイ
29 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	わふうメンチカツ	とりにく あじ みそ たまご ひじき ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん	かたくりこ パンこ さとう あぶら
	とうにゅうじる	とうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも
30 (木)	※お楽しみ給食			
	チョコクルクルパン			チョコクルクルパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのフリカッセ	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが	ベシャメルソース バター
	レタスのスープ	とうふ	レタス たまねぎ にんじん こまつな	
	プチパフェ	ぎゅうにゅう	もも パイン みかん	コーンフレーク いちごソース

手洗いを忘れずに!



ピカピカ



てのひら



ゆびのあいだ



ゆびさき



しっかりあらいながす

*都合により変更する場合があります。

*つめも忘れずに洗いましょう!