



# 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	
10/1 (木)	<b>※十五夜献立</b>				
	くりごはん			こめ むぎ さとう くり	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのつきみやき	とりにく とうふ たまご うずらたまご	ねぎ しょうが にんじん	パンこ さとう かたくりこ	
	ちくさあえ	たまご わかめ	キャベツ もやし にんじん	ごまあぶら さとう	
2 (金)	つきみかまぼこのすましじる	かまぼこ	しめじ しいたけ こまつな にんじん		
	おつきみだんご			おつきみだんご	
	わかめごはん	わかめ		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	しょうが にんにく	あぶら かたくりこ	
5 (月)	ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん えだまめ コーン	じゃがいも マヨネーズ	
	キャベツのみそしる	とうふ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ		
	ひめりんご		ひめりんご		
	しろごまタンタンうどん	ぶたにく コチュジャン みそ テンメンジャン	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ こまつな きくらげ しいたけ ねぎ コーン にんにく しょうが	うどん ごま ごまあぶら かたくりこ	2年無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら てんぷらこ		
ナムル	ハム トウバンジャン	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごまあぶら ごま		
ココアプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		プリンのもと ミルクココア		
6 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホイコーロー	ぶたにく テンメンジャン コチュジャン トウバンジャン	キャベツ ねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが	さとう かたくりこ ごまあぶら	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり にんじん ほうれんそう	はるさめ ナムルドレッシング	
	とうふのピリからスープ	とうふ ウィンナー トウバンジャン	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ		
7 (水)	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう きなこ	くわのは	ホットケーキ さとう バター	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのもみじやき	たら チーズ	パセリ たまねぎ にんじん	マヨネーズ	
	やさいのそぼろに	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん ちんげんさい こんにゃく	あぶら さとう ごま	
8 (木)	もずくのみそしる	みそ もずく とうふ	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ		
	ケチャップライス	ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふサラダ	とうふ みそ テンメンジャン	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり えのきたけ	さとう ごま	
	にくだんごスープ	ぶたにく とうふ ひじき	ねぎ しょうが にんじん レタス たまねぎ コーン		
9 (金)	バナラムースのフルーツのせ	ぎゅうにゅう	パイン みかん もも	バナラムース	
	<b>※目の愛護デー献立</b>				
	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのスパイシーあげ	とりにく トウバンジャン	にんにく しょうが こうそう	かたくりこ あぶら	就学時健診
キャベツのブッセ	ベーコン	キャベツ	バター		
ワンタンスープ	ぶたにく あさり	にんじん たら しいたけ たまねぎ こまつな コーン	ごまあぶら		
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	クールゼリー		
12 (月)	ごぼうごまだれどん	ぶたにく ちくわ	にんじん ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしのごまあえ		もやし ほうれんそう はくさい にんじん コーン	ごま さとう	
	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 ねぎ こまつな えのきたけ		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
13 (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	
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ たまねぎ にんじん こまつな りんご		
14 (水)	りんご				
	ごもくたまごのあんかけごはん	たまご ぶたにく	ねぎ たまねぎ たけのこ ニラ にんじん きくらげ ザーサイ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	きりぼしだいこん もやし コーン きゅうり にんじん	ごま ナムルドレッシング	
ちゅうかスープ	ホタテ とうふ	たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな コーン	かたくりこ		

15 (木)	わふうバーガー	たまご ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん	こめこパン パンこ さとう かたくりこ	3年無し
	ぎゅうにゅう グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	キャベツ きゅうり えだまめ ブロッコリー	ごま	
	ジュリアンヌスープ	かなぼこ	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ		
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	ようなし もも りんご	いちごゼリー さとう	
16 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき	ぎゅうにゅう さんま	しょうが	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう	
	はくさいのにびたし のっぺいじる	しらすぼし あぶらあげ とうふ かまぼこ	こまつな にんじん はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	マロニー やはたいも かたくりこ	
	きっかみかん		みかん		
	<b>*食育の日献立</b> ピビンバ	こうしゅうぎゅう たまご [チヂミ] ツナ テンメンジャン みそ	ほうれんそう にんじん だいずもやし にんにく しょうが	ごま ごまあぶら こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう とうふとえのきたけのスープ ミックスゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ベーコン	えのきたけ ねぎ	カレールー いちごゼリー かんづきジュース	
20 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	こめ むぎ さとう じゃがいも	6年無し
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな		
	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	
	ココアあげパン ぎゅうにゅう とうふサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ テンメンジャン	キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり ねぎ えのきたけ	さとう ごまあぶら ごま	
	ビーフンのスープ	ベーコン うずらたまご	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう	ビーフン	
22 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんがやき	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき みそ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう パンこ	4年無し
	いろどりあえ さつまじる	たまご かまぼこ とりにく とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ だいこん にんじん しめじ	さつまいも	
	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー	ぎゅうにゅう いか えび ホタテ 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 コーン	こめ むぎ カレールー あぶら じゃがいも	
	かいそうサラダ しらたまポンチ	わかめ とりにく	キャベツ きゅうり コーン もも りんご ようなし	カレールー しらたま かんづきジュース	
26 (月)	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり スパゲティのおろしあえ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく きゅうり にんじん えだまめ コーン たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム	ミルクパン さとう マカロニ さつまいも バター ベシャメルソース	
	むぎごはん ぎゅうにゅう おさかなメンチカツ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら パンこ	
	こんにゃくのおかかあえ とうふとえのきたけのみそしる なし	たまご かつおフレーク とうふ みそ ベーコン	もやし にんじん キャベツ こまつな こんにゃく えのきたけ ねぎ コーン こまつな なし		
	<b>*ハロウィン献立</b> ミイラパン ぎゅうにゅう ブロッコリーのソテー レタスとはるさめのスープ パンプキンプリン	たまご ウインナー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが レタス コーン あかさかとまと たまねぎ こまつな かぼちゃ	こめ むぎ ホットケーキミックスこ ミルクココア あぶら はるさめ ごまあぶら プリンのもと	
29 (木)	<b>*十三夜献立</b> やはたいもごはん ぎゅうにゅう からあげ きりぼしだいこんのにつけ うずらたまごのすましじる おつきみゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ うずらたまご とうふ	にんじん にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん しめじ しいたけ いんげん こまつな にんじん えのきたけ	さとう こあめ むぎ やはたいも あぶら かたくりこ あぶら さとう しらたまだんご ぶどうゼリー	
	<b>*創立記念献立</b> バターライス ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ	ぎゅうにゅう ワインビーフ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー しめじ とまと エリンギ マッシュルーム りんご	こめ むぎ バター バター なまクリーム	
	ひじきサラダ レタスのスープ うめジャムゼリー	ひじき とりにく とうふ	えだまめ にんじん キャベツ コーン レタス たまねぎ にんじん こまつな	ごま うめジャムゼリー	

\*都合により変更する場合があります。

