



# 11月の

# のこんだてひよ



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	
11/2 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのピザやき	いわし チーズ	とまと たまねぎ ピーマン パセリ	パンこ	
	こんにゃくのおかか	かつおぶし ちくわ	こんにゃく にんじん だいこん いんげん	さとう	
	もずくのタンタンじる	もずく ぶたにく みそ ツツツツ ツツツツ	にんじん こまつな ねぎ ニラ しいたけ きくらげ コーン	ごまあぶら	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
4 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげいものそぼろに	ぶたにく	しょうが グリーンピース	じゃがいも やはたいも さとう あぶら	
	やさいとささみのマスタードあえ	とりにく	きゅうり にんじん キャベツ コーン	ごま	
	ミネストローネ	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー レタス こまつな とまと	オリーブオイル	
	ミックスゼリー			カクレゼリー 仔ゼリー フルーツゼリー	
5 (木)	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			
	びしゅなべ	とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しらたき		
	きゅうりともやしのあえもの	ツナ	にんじん だいずもやし きゅうり コーン	ナムルドレッシング	
	とうふのみそじる	とうふ みそ わかめ	こまつな		
	きっかみかん		みかん		
6 (金)	<b>※いい歯の日献立</b>				
	げんまいごはん			げんまい こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのカレーぶみあげ	いか	しょうが にんにく	あぶら かたくりこ さとう ごま	
	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	
	りきゅうじる	ぶたにく とうふ トウバンジャン みそ	こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	ごま あぶら	
9 (月)	カミカミグミ			カミカミグミ	
	もちむぎごはん			こめ もちむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら かたくりこ ごま さとう	
	やさいのそぼろに	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく ちんげんさい いんげん	ごま あぶら さとう	
	さつまいものみそじる	とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	さつまいも	
10 (火)	りんご		りんご		
	ブラックスイートプール	たまご ぎゅうにゅう		パン バター ミルクココア ホットケーキミックスこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも バター	
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たら しいたけ はくさい ねぎ にんにく コーン	ごまあぶら ワンタン	
11 (水)	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	りんご もも ようなし	さとう いちごゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	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 キャベツ	あぶら さとう	
	はくさいのごまあえ		はくさい もやし こまつな コーン にんじん	さとう ごま	
	とうにゅうじる	とりにく とうふ みそ とうにゅう	えのきたけ ねぎ にんじん		
12 (木)	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう きなこ	くわのはパウダー	ホットケーキミックスこ 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			
	さけフライ	さけ たまご あおのり		あぶら パンこ こむぎこ	
	やはたいもサラダ	ベーコン	きゅうり えだまめ にんじん コーン	ごま コーンドレッシング マヨネーズ やはたいも	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しいたけ ねぎ	かたくりこ あぶら	
きっかみかん		みかん			

13 (金)	にしよくどん	ぶたにく たまご	ごぼう にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう コーン	ナムルドレッシング	
	つみれじる	つみれ とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな		
	バナナムースのフルーツのせ	ぎゅうにゅう	りんご もも ようなし	バナナムース	
16 (月)	スパゲティミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん とまと	スパゲティ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミニオムレツ	たまご			
	クラゲサラダ	たまご わかめ	きゅうり パプリカ くらげ もやし		
	はくさいのスープ	とりにく とうふ	はくさい にんじん ニラ ねぎ こまつな しいたけ	ごまあぶら	
ココアムース	ぎゅうにゅう		ココアムース バナナムース		
17 (火)	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 あぶら かたくりこ	
	ごもくひじき	ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず	にんじん しいたけ こんにゃく	さとう あぶら	
	あすかじる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな		
UFOゼリー		パイナップル	しらたまだんご ぶどうゼリー		
18 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コリコリつくねやき	とりにく なんこつ たまご とうふ ひじき	ねぎ にんじん しょうが	かたくりこ パンこ さとう	
	ビーンズサラダ	だいず ハム	コーン きゅうり	マカロニ ごま マヨネーズ	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく	じゃがいも バター ごまあぶら	
きっかみかん		みかん			
19 (木)	<b>*食育の日献立</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	こうしゅうぎゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	カレー あぶら じゃがいも	※山梨県産 甲州牛を使用 しています。
	カリフラワーのサラダ	ツナ	キャベツ カリフラワー コーン パプリカ ブロッコリー	ごまドレッシング	
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご もも ようなし ナタデココ	さとう		
<b>*和食の日献立</b>					
じゅうろっこくごはん			こめ じゅうろっこくまい		
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん	あぶら さとう	
	わかめととうふのみそしる	とうふ みそ わかめ あぶらあげ	だいこん こまつな ねぎ		
	きなこだんご	きなこ		さとう しらたまだんご	
25 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てばのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	こまつなとかんぴょうのごまあえ		こまつな もやし にんじん コーン かんぴょう	ごま さとう	
	かすじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく たまねぎ ほうれんそう	さつまいも さけかす	
きっかみかん		みかん			
26 (木)	コーントースト		コーン パセリ	パン マヨネーズ コードレッシング	
	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	ごま	
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ	バター ポターージュのもと	
	フルーツポンチ		りんご もも ようなし	いちごゼリー 松ッヅジュース	
27 (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 たまご かつおぶし あおのり	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	パンこ	
	たまごとブロッコリーのサラダ	たまご	ブロッコリー きゅうり にんじん えだまめ キャベツ	マヨネーズ コーンドレッシング	
	きのこのみそしる	とうふ みそ	にんじん えのきたけ しいたけ しめじ こまつな ねぎ		
りんご		りんご			
30 (月)	ワインビーフのあんかけどん	ワインビーフ	にんにく しょうが にんじん はくさい しいたけ きくらげ しめじ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいがくいも			さつまいも はちみつ あぶら さとう ごま	
	のりスープ アセロラゼリー	あじつけのり とうふ	ねぎ コーン えのきたけ	ごま ごまあぶら アセロラゼリー	

\*都合により変更する場合があります。

