



のこんだてひょう



2021年 福 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	
2/1 (月)	ワインビーフどん	ワインビーフ	ねぎ にんじん しらたき たけのこ えんどう	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	さとう ごま	
	いとかまぼこのすましじる はちみつれもんゼリー	かまぼこ とうふ	こまつな にんじん しめじ	はちみつれもんゼリー	
2 (火)	*節分の日献立				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしフライのマスタードソースかけ ちくぜんに	いわし とりにく	にんにく しょうが ごぼう しいたけ たけのこ にんじん こんにゃく いんげん	あぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう	
	じゃがいものみそしる ふくまめ	あぶらあげ みそ だいず	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも	
3 (水)	パングラタン	ぎゅうにゅう チーズ いか ホタテ えび	たまねぎ マッシュルーム パセリ	こどもパン バター なまクリーム パンパクリース	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパゲティのおろしあえ レタスのスープ	ツナ	きゅうり にんじん コーン えだまめ レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん	スパゲティ	
	しらたまポンチ		りんご おうとう ラフランス	いちごゼリー 柳ツヅグジュースしらたま	
4 (木)	*1-1希望献立				
	むぎごはん			こめ もちむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのたつたあげ やさいのいそかあえ	ぶり あじつけのり	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん コーン キャベツ	あぶら	
	とうにゅうじる りんご	とりにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん えのきたけ ねぎ りんご	じゃがいも	
5 (金)	*3-1希望献立	みそ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ニラ コーン にんにく しょうが	ごまあぶら ラーメン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にたまご ナムル	たまご ハム	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	さとう ごま ナムルドレッシング	
	ババロアだいふく			ババロアだいふく	
8 (月)	*1-2希望献立				
	ナンピザ	チーズ ぎゅうにく	コーン たまねぎ パプリカ ピーマン	ナン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきサラダ ポトフ	ひじき とりにく ウインナー	えだまめ にんじん キャベツ コーン にんじん ブロッコリー だいこん コーン パセリ たまねぎ	ごま じゃがいも	
フルーツポンチ		りんご おうとう ラフランス こんにゃく	いちごゼリー 柳ツヅグジュース		
9 (火)	*4-2希望献立				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	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 ごしきあえ	とりにく チーズ たまご	たまねぎ コーン パセリ なばな しめじ にんじん もやし	マヨネーズ うましおドレッシング	
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ		
おこめのタルト			おこめのタルト		
10 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき カミカミサラダ	さんま するめ	しょうが ごぼう にんじん きゅうり きりぼしだいこん	あぶら ごま さとう かたくりこ ごま	
	そぼろじる	とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん こんにゃく こまつな えのきたけ たまねぎ	おじゃがもちボール	
	スイートスプリング		スイートスプリング		

12 (金)	※バレンタインの日献立 ※4-2希望献立			
	チョコクルパン			チョコクルパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ハートのコロケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ あぶら
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ きゅうり えだまめ コーン	
	マカロニスープ		レタス こまつな たまねぎ にんじん	こめこマカロニ
ガトーショコラ	ぎゅうにゅう たまご		チョコレート ココア さとう バター ホットケーキミックスこ	
15 (月)	むぎごはん			こめ もちむぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのカレ-ふうみからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ
	ひじきのマリネ	ひじき とりにく	にんじん キャベツ コーン きゅうり	
	とうふのみそしる	とうふ みそ	はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ	
	はらじゅくドック (メープルカスタード)			はらじゅくドック
16 (火)	フルーツパン		りんご おうとう ようなし いちご	ホイップクリーム コッペパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも バター
	ワントンスープ	ぶたにく あさり	はくさい にんじん ニラ しいたけ ねぎ コーン にんにく	ごまあぶら ワンタン
	みかんゼリー			みかんゼリー
17 (水)	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
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ 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 きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ
	スウィーティー		スウィーティー	
18 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのあかさかとまとジャムやき	とりにく	にんにく しょうが あかさかとまと	オリーブオイル さとう
	こんさいのカレーに	ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう
	わかめのみそしる	わかめ あつあげ みそ	えのきたけ にんじん こまつな	
	ヨーグルト	ヨーグルト		
19 (金)	※食育の献立 ※5-1希望献立			
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かんばちとじゃがいものあまからに	かんばち	にんにく しょうが グリーンピース	かたくりこ じゃがいも さとう あぶら
	ひじきといとかまぼこのサラダ	かまぼこ ひじき	にんじん コーン こまつな きゅうり	マヨネーズ コーンドレッシング
	ほうれんそうとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	
きなこだんご	きなこ		しらたまもち さとう	
22 (月)	※富士山の日献立			
	ふじのすけトースト	ふじのすけ チーズ	コーン パセリ	マヨネーズ しょくパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かいそうサラダ	わかめ とりにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん	
	ビーフンのスープ	あさり うずらたまご	にんじん たまねぎ しめじ きくらげ ほうれんそう しょうが	ビーフン
ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	りんご おうとう ラフランス	カクテルゼリー さとう	
24 (水)	ビビンバ	ワインビーフ たまご みそ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん だいずもやし	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	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
	ゼリーパフェ		いちご みかん パイン	カクテルゼリー ホイップクリーム いちごソース
25 (木)	※5-2希望献立			
	むぎごはん			こめ もちむぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう
	ながいものドレッシングあえ	かまぼこ	こまつな にんじん えのきたけ	ながいも ごま
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん こまつな ねぎ	あぶら やはたいも
アップルパイ		りんご レモン	パイシート さとう	
26 (金)	※1-1希望献立			
	ビーフカレー	ワインビーフ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ もちむぎ あぶら カレールー じゃがいも
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ミニオムレツ	たまご		
	シーザーサラダ		プロッコリー コーン パプリカ キャベツ きゅうり	ごま シーザードレッシング
	みかんババロア	ぎゅうにゅう	みかん	カクテルゼリー

*都合により変更する場合があります。

