



# のこんだてひょう



2022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	
<b>* 6月は食育月間です *</b>					
6/1 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	5年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハッシュドビーフポテト	ワインビーフ	あかさかトマト にんにく しょうが えだまめ	オリーブオイル じゃがいも	
	グリーンサラダ	ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ごま	
	コンソメスープ	とりにく	キャベツ きゅうり いんげん ブロッコリー		
きなこドーナツ	とうにゅう きなこ		ホットケーキ さとう あぶら		
2 (火)	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	にんじん はくさいキムチ にんにく	こめ むぎ	5年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが グリーンピース	ごま	
	とうふシュウマイ	とうふ ぶたにく	たまねぎ しょうが グリーンピース	しゅうまいのかわ ごまあぶら	
	のりスープ	のり とうふ	えのきたけ コーン ねぎ	さとう かたくりこ	
あじさいゼリー			ごま ごまあぶら	クールゼリー カクテルゼリー	
3 (金)	<b>*おしほよぼうのひこんだて*</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	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	
きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう			
カミカミグミ	にぼし	きりぼしだいこん		ぶどうグミ	
6 (月)	コーンピラフ	ベーコン	コーン にんじん	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マフェ	とりにく	あかさかトマト にんにく たまねぎ	オリーブオイル	
	ポトフ	ウインナー	かぼちゃ スッキーニ エリンギ	ピーナッツバター	
	ミックスゼリー		にんじん ブロッコリー だいこん	じゃがいも	
たまねぎ コーン パセリ		たまねぎ	加糖ゼリー いちごゼリー サイダーゼリー		
7 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	3年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズインハンバーグ	チーズ ぶたにく だいず	たまねぎ パセリ にんにく しょうが	パンこ	
	ポテトソテー	ぎゅうにゅう たまご	にんじん		
	ふのみそしる	ウインナー	コーン パセリ	じゃがいも バター	
	こくとうビーンズ	とうふ みそ にぼし	えのきたけ こまつな にんじん	ふ	
8 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのカレーあんかけ	あかうお	たまねぎ にんじん ピーマン	ごまあぶら かたくりこ あぶら	
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	かたくりこ ごまあぶら	
	ユイミータン	ちんげんさい しょうが	しょうが たまねぎ にんじん コーン たら	さとう	
みしょうかん	とりにく たまご とうふ	みしょうかん			
9 (木)	バターロール			バターロール	4年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートグラタン	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと	マカロニ	
	げんきサラダ		モロヘイヤ キャベツ こまつな	さとう ごま	
	レタスのスープ	ウインナー	しめじ にんじん コーン ねぎ		
バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	マロニー		
グラニューとう			グラニューとう		
10 (金)	ジャンバラヤ	ウインナー ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	だいず ひよこまめ	にんにく マッシュルーム		
	タンドリーチキン	ぎゅうにゅう		さとう	
	マカロニスープ	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	マカロニ	
カルピスポンチ	カルピス	たまねぎ コーン こまつな にんじん	カデコ サイダーゼリー 加糖ゼリー		
13 (月)	あかさかとまとのスイートプール	ぎゅうにゅう たまご	あかさかとまと レモン	まるパン バター グラニューとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックスこ	
	とりにくのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	マッシュルーム しめじ エリンギ	ベシャメルソース	
	ピーンズスープ	なまクリーム スキムミルク	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	バター	
ふしぎなあじさいゼリー	だいず ひよこまめ とうふ	たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも		
14 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのごまみそかけ	あじ みそ	にんにく しょうが	ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	
	ごもくきんぴら	さつまあげ	いんげん にんじん ごぼう こんにゃく	さとう あぶら ごま	
	とうがんのすましじる	とりにく とうふ	とうがん にんじん こまつな しょうが		
オレンジ		オレンジ			

15 (水)	おやこどん	とりにく たまご のり	しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきといとかまぼこのサラダ	ひじき かまぼこ	にんじん コーン きゅうり こまつな	マヨネーズ さとう	
	りきゅうじる	ぶたにく みそ にぼし トウバンジャン	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい	あぶら ごま	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
16 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのスタミナやき	さわら みそ テンメンジャン	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう ごま	
	やさしいそかあえ	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン		
	とうにゅうじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ	ごまあぶら	
	くわのはスコーン	とうにゅう にぼし	ほうれんそう たまねぎ		
		ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	ホットケーキミックスこ バター グラニューとう	
17 (金)	<b>*しゅくいくのひこんで*</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりとだいのあまからに	とりにく だいす	えだまめ	さとう かたくりこ あぶら	毎月19日 は食育の日 です
きりぼしだいこんのパンサンスー	ハム	きりぼしだいこん コーン にんじん きゅうり	はるさめ		
あつあげのみそしる	あつあげ みそ にぼし	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも		
けんさんぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
	むぎごはん			こめ むぎ	
20 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのしおこうじやき	さば			
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん しらたき たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	
	タンタンけのじる	ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン コチュジャン	ねぎ にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ きくらげ	ごまあぶら	
	いちごとみかんのにしょくゼリー			いちごとみかんのにしょくゼリー	
21 (火)	ひやしちゅうか	たまご わかめ	きゅうり もやし にんじん	ごま ちゅうかめん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシュー	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ	あぶら さとう	
	ちゅうかスープ	ウインナー	コーン にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ チンゲンサイ しょうが なら		
	フルーツしらたま		パイン みかん	しらたま 加味ゼリー 和洋デザート	
22 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのにくみそやき	ぶたにく とうふ みそ だいす チーズ テマリツヤ ヲシツヤ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう ごまあぶら	
	ちぐさあえ	たまご わかめ	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
	けんちんじる	あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん こまつな だいこん	あぶら	
	しんげんゼリー	きなこ		とうにゅうゼリー くらみつ	
23 (木)	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	ぶたにく あじ たまご みそ ひじき とりにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	パンこ あぶら さとう	
	あかさかとまとのドレッシングサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり もやし あかさかとまと レモン ねぎ	ごまあぶら さとう	
	わかめととうふのみそしる	わかめ とうふ みそ あぶらあげ にぼし			
	れいとうみかん		みかん		
24 (金)	シュガートスト			しょくパン バター グラニューとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのとまとに	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく あかさかとまと えだまめ	オリーブオイル さとう	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	キャベツ にんじん えのきたけ セロリー		
	ゼリーババロア	ぎゅうにゅう		いちごムース いちごゼリー	
27 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かますのこうみあげ	かます トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	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	ハム	きゅうり カリフラワー パプリカ コーン ブロッコリー	ごま ごまあぶら	
	むらくもじる	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ ほうれんそう	かたくりこ	
	バナナ		バナナ		
28 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのごまみそやき	とり みそ	しょうが にんにく	さとう ごま	
	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 しいたけ しめじ いんげん	さとう あぶら	
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ にぼし	かぼちゃ こまつな にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト		
29 (水)	きなこあげパン	きなこ		コッペパン さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすのポローニャふういため	ぶたにく ワインビーフ だいす こなチーズ	パプリカ たまねぎ にんにく しょうが なす コーン スッキーニ あかさかとまと	じゃがいも オリーブオイル	
	レタスのスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	メロン		メロン		
30 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのわふうマスタードやき	ホキ みそ	しょうが	さとう	
	じゃこサラダ	じゃこ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	ごまあぶら さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ にぼし	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな	あぶら	
	きなこケーキ	きなこ たまご ぎゅうにゅう		さとう メープルシロップ あぶら ホットケーキミックスこ バター	

※献立は都合により変更する場合があります。