



# 8月9日のこんだてひょう

# 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	からだのしょうしきをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
8/29 (月)	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			
	サラダスパゲティ	ツナ	きゅうり にんじん えだまめ コーン	スパゲティ	
	カレーポトフ	ウインナー あさり	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	じゃがいも	
	ニョッキのキャラメルあえ			ニョッキ あぶら キャラメルパウダー	
30 (火)	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			
	さけのしおやき	さけ			
	カレーきんぴらごぼろ	ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん ごぼろ こんにゃく えだまめ	さとう あぶら	
	えのきたけのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな		
	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	おつ・おつこ さとう バター	
31 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ながいもとあつあげのピリからいため	ぶたにく あつあげ Jfuz ャン テムツァン	エリンギ たけのこ にんじん ねぎ こまつな しょうが	ながいも さとう ごまあぶら	
	こんにゃくサラダ		こんにゃく きゅうり コーン もやし パプリカ ほうれんそう ねぎ	さとう ごま	
	なつやさいのみそしる	みそ	レタス スズキーニ たまねぎ コーン にんじん		
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
9/1 (木)	<b>*かいしたんじょうきわんこんだて*</b>	ワインビーフ	たまねぎ にんじん えだまめ セロリー	こめ むぎ	
	ドライカレー	こなチーズ	にんにく しょうが あかさかとまと	バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトのこうそうやき			じゃがいも	
	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 こまつな あかさかとまと ねぎ	さとう ごまあぶら	
	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		
	うめジャムゼリー		うめジャムゼリー		
2 (金)	ぶたしゃぶサラダうどん	ぶたにく たまご ツナ わかめ	もやし にんじん きゅうり コーン	うどん ごま マヨネーズ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふとえのきたけのスープ	とうふ ベーコン	えのきたけ にんじん こまつな ねぎ		
	ゼリーポンチ		レモン	いちごゼリー ナタデココ さとう カクテルゼリー サイダーゼリー	
5 (月)	いりこなめし	いりこ		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら	
	やさしいいなかに	ぶたにく	ごぼろ こんにゃく にんじん だいこん しいたけ いんげん	あぶら さとう	
	とうがんのみそしる	とうふ	とうがん にんじん こまつな しょうが		
	れいとうみかん		みかん		
6 (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 しょうが えだまめ	こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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 にんじん きゅうり コーン ねぎ	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	
	とうみょうスープ	ベーコン とうふ	とうみょう しめじ ねぎ きくらげ	さとう	
	カップにくまん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう ごまあぶら おつ・おつこ	
7 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	かたくりこ ごま さとう	
	トックのあまからいため	ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	ごまあぶら ごま さとう トック	
	とうにゅうじる	とりにく とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		
	ブルーベリーゼリー	みそ とうにゅう	ブルーベリー	クレーン ケーキ	
8 (木)	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけキャベツメンチのトマトソースかけ	ぶたにく さけ だいず スキムミルク たまご	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ パプリカ あかさかとまと	あぶら さとう パンこ こむぎこ	
	グリーンサラダ		ブロッコリー いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン にんにく	オリーブオイル さとう	
	ベジタブルスープ	とうふ	レタス スズキーニ たまねぎ こまつな オレンジ		
	オレンジ				
9 (金)	<b>*じょうでやこんだて*</b>				
	くりごはん			こめ くり ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	つきみやき	とりにく とうふ たまご ひじき うすらたまご	しょうが ねぎ 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	さとう ごまあぶら	
	なるとのすましじる	なると とうふ	こまつな しいたけ えのきたけ にんじん		
	つきみだんご			つきみだんご	



