



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	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
甲斐市SDGs取り組み月間(姉妹都市・地産地消献立を実施します)*ピンク字が県産品の予定です。					
11/1 (火)	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	とうふ みそ ぶたにく ツナカツ ヲジカツ チーズ	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ	さとう ごまあぶら	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり たまねぎ		
	むらくもじる ヨーグルト	たまご ヨーグルト	えのきたけ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ	
2 (水)	フィッシュバーガー	ホキ たまご		パン こむぎこ パンこ あぶら マネズ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オリヴィエサラダ	たまご とりにく	きゅうり にんじん セロリー たまねぎ えだまめ	じゃがいも マヨネーズ コーンクリームドレッシング	
	さっぱりミネストローネ	あさり とりにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ あかさかとまと コーン パセリ		
かみかみだいず	だいず				
4 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン りんご あかさかとまと	カレールー あぶら じゃがいも	
	カリフラワーのサラダ		キャベツ カリフラワー パプリカ コーン ブロッコリー えだまめ	コーンクリームドレッシング ごまドレッシング	
フルーツポンチ		パイン みかん おうとう はくとう	ｶｯｼﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ		
7 (月)	マーボーどん	とうふ ぶたにく みそ コチュジャン テンメンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ ピーナッツバター ごまあぶら	甲斐市姉妹 都市献立 (麻婆豆腐)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	はるさめ やさしいっぱいドレッシング	
	わかめスープ アセロラゼリー	わかめ	ねぎ こまつな	ごま アセロラゼリー	
8 (火)	*いはいのひこんだて*			こめ げんまい	
	げんまいごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃものいそフライ	ししゃも あおのり		てんぷらこ パンこ あぶら	
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり	ごま	
	りきゅうじる	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら	
カミカミグミ			グミ		
9 (水)	ごもくうどん	かまぼこ あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	うどん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたかくに	ぶたにく うすらたまご	ねぎ にんにく しょうが	さとう	
	ひじきのマリネ スイートポテト	ひじき ハム ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり コーン	さつまいも バター さとう なまかん	
10 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこうみあげ	いか トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	ごま あぶら かたくりこ さとう	
	ぶたにくときりほしだいこんのピリからいため	ぶたにく トウバンジャン	きりほしだいこん にんにく にんじん エリンギ なら しめじ	ごま ごまあぶら	
	かすじる ぎっかみかん	とうふ みそ	にんじん こまつな こんにゃく ねぎ みかん	さつまいも さけかす	
11 (金)	ナンピザ	ぶたにく チーズ	コーン たまねぎ ピーマン パプリカ	ナン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	クラゲサラダ	わかめ たまご	にんじん きゅうり くらげ もやし		
	はるさめスープ	とうふ	はくさい とうみょう しめじ ねぎ きくらげ にんじん セロリー にんにく	はるさめ さとう	
フルーツアンニン		みかん パイン おうとう はくとう レモンかしゅう	ナタデココ さとう アンニンゼリー		
14 (月)	パンプキンロール			パンプキンロール	
	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	グリーンピース しょうが	じゃがいも やはたいも さとう あぶら かたくりこ	
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー	キャベツ パプリカ ブロッコリー しめじ たまねぎ	バター あぶら	
	レタスのスープ		レタス かぶ たまねぎ こまつな にんじん コーン		
はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー		

15 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたのしょうがいため	ぶたにく みそ	たまねぎ りんご にんにく しょうが パフリカ	さとう あぶら	
	あおなのごまあえ	ツナ	こまつな ほうれんそう もやし にんじん コーン	ごま さとう	
	とうにゅうじる	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	えのきたけ ねぎ にんじん	じゃがいも	
16 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シイラのたつたあげ	シイラ	しょうが	かたくりこ あぶら	
	パンプキンサラダ	だいず	かぼちゃ たまねぎ きゅうり コーン パフリカ	はちみつ オリーブオイル	
	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	
17 (木)	なし		なし		
	ぎゅうにくのあんかけどん	ワインビーフ	にんじん たまねぎ にんにく はくさい しょうが しいたけ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきだいがくいも			さつまいも あぶら さとう はちみつ くるごま	
	のりスープ	のり とうふ	ねぎ コーン えのきたけ	ごまあぶら ごま	
18 (金)	アーモンドフィッシュ	こざかな		アーモンド ごま	
	ざっこくいりわかめごはん	わかめ		こめ むぎ ざっこく	・甲斐市地産地消献立 (八幡手サラダ) ・毎月19日は食育の日です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきとり	こうしゅうじどり	しょうが ねぎ	さとう かたくりこ	
	やはたいもサラダ	ツナ かつおぶし	きゅうり えだまめ にんじん コーン	マヨネーズ ごま やはたいも	
とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん			
21 (月)	しんげんゼリー	きなこ		とうにゅうゼリー くるみ	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのあおりのフライ	さけ あおりの たまご		こむぎこ パンこ あぶら	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しいたけ	さとう あぶら	
22 (火)	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		
	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	
	おこのみやきトースト	たまご あおりの かつおぶし	キャベツ	しょくパン マヨネーズ	
	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	
24 (木)	ワンタンスープ	あさり	はくさい ニら にんじん ねぎ にんにく コーン しいたけ	ワンタン ごまあぶら	
	ゼリーポンチ		れもんかじゅう	カクテルゼリー ナタデココ いちごゼリー ソーダーゼリー	
	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			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	3年生なし
カレーきんぴら	とりにく だいず さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう あぶら		
なめこのみそしる	みそ	なめこ にんじん だいこん こまつな ねぎ			
りんご		りんご			
むぎごはん			こめ むぎ		
25 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのとまとジャムがらめ	とりにく	えだまめ にんにく しょうが あかさかとまと れもんかじゅう	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	
	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 かんぴょう コーン	ごま さとう	
	だんごじる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	しらたまだんご	
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー	
28 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのさいきょうやき	あじ みそ	ねぎ にんにく しょうが	さとう ごま ごまあぶら	
	あつあげのキムチいため	あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさいキムチ チンゲンサイ	ごま さとう ごまあぶら	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく	バター ごまあぶら じゃがいも	
29 (火)	むらさきいもチップス			むらさきいもチップス	
	にしよくどん	ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりほしだいこんのめんたいサラダ	めんたいこ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ	マヨネーズ	
	つみれじる	つみれ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	あぶら	
30 (水)	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
	ごしきごはん		のざわな しそ かぶ にんじん だいこん	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのカレー-ふうみあげ	いわし	にんにく しょうが	さとう かたくりこ あぶら ごま	
	こんにゃくのおかか	ちくわ かつおおぶし	こんにゃく にんじん だいこん いんげん	さとう	
とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	じゃがいも あぶら		
こくとうビーンズ	だいず		こくとう		

※献立は都合により変更する場合があります。