



のこんだてひょう



2023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	
2/1 (水)	シシリアンライス	ワインビーフ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさしいしおこんぶあえ	こんぶ	にんじん きゅうり だいこん パプリカ	ごま ごまあぶら	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ	だいこん こまつな にんじん		
	みかんゼリー			みかんゼリー	
2 (木)	バングラタン	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ あかさかとまと にんにく しょうが パセリ	こどもパン なまクリーム バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ	じゃがいも バター	
	レタスのスープ	とうふ	レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
	アンニンミックス		もも りんご ようなし	アンニンゼリー カクテルゼリー	
3 (金)	*せつばんのひこんだて*				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルク	
	いわしのたつたあげ	いわし	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
	こうやどうふとほたてのにつけ	ほたて こうやどうふ	たけのこ にんじん しいたけ こまつな	さとう	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	あぶら	
	ふくまめ	だいず			
6 (月)	みそラーメン	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし ニラ たまねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシュー	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	あぶら さとう	
	ナムル	ハム	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごま ナムルドレッシング	
	ゼリーポンチ			ナタデココ オレンジジュース カクテルゼリー いちごゼリー	
7 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのこうみあげ	あじ トウバンジャン	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	なのはなのごまあえ		なばな もやし はくさい にんじん コーン	さとう ごま	
	かすじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく ほうれんそう ねぎ	さけかす さつまいも	
	おこめのタルト			おこめのタルト	
8 (水)	キャラメルクルクルパン			キャラメルクルクルパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカーン	ワインビーフ トウバンジャン	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	オリーブオイル さとう	
		ミックスビーンズ だいず	あかさかとまと グリーンピース		
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ	バター	
	マロニーのスープ	ウインナー あさり	にんじん たまねぎ ニラ ねぎ きくらげ しょうが	マロニー	
	アーモンドフィッシュ	いわし		アーモンド ごま	
9 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シイラのごまみそかけ	シイラ みそ	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	きりほしだいのナムル	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン	ごま ナムルドレッシング	
	きのこのかきたまじる	かまぼこ とうふ たまご	みずな しいたけ えのきたけ しめじ	かたくりこ	
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
10 (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	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも あぶら カレールー	
		ぎゅうにゅう	あかさかとまと コーン りんご		
	かいそうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン		
	みかんパパロア	ぎゅうにゅう		ナタデココ カクテルゼリー フルチ	
13 (月)	マーボーどん	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきサラダ	ひじき とりにく	えだまめ パプリカ キャベツ コーン	ごま さとう	
	ワントンスープ		にんじん ニラ しいたけ きくらげ ねぎ コーン にんにく	ごまあぶら ワントン	
	せとか		せとか		

14 (火)	*バレンタインのこんだて*				チョコクルパン	
	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				
	ハートのコロッケ	ぶたにく			じゃがいも パンこ	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり コーン			
	レタスのスープ		レタス たまねぎ にんじん こまつな		マロニー	
	チョコケーキ				チョコケーキ	
15 (水)	にしょくどん	ぶたにく たまご	ごぼう にんじん しょうが にんにく		こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おかかチーズあえ	かつおぶし チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン		さとう	
	つみれじる	いわしつみれ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな		あぶら	
	はらじゅくドック				はらじゅくドック	
16 (木)	むぎごはん				こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりフライ	ぶり			パンこ あぶら こむぎこ	
	やさいのそぼろに	ぶたにく	にんじん ごぼう しょうが いんげん チンゲンサイ こんにゃく		あぶら さとう こま	
	キムチスープ	とうふ たまご みそ	はくさい(キムチ) しめじ にんじん もやし ニら こんにゃく			
	はるか		はるか			
17 (金)	こくとうパン				こくとうパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのマッシュポテトやき	とりにく			マヨネーズ 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 あかさかとまと レモンかじゅう ねぎ		さとう ごまあぶら	
	いとかまぼこスープ	かまぼこ わかめ とうふ	こまつな えのきだけ にんじん			
	フルーツポンチ		もも ようなし りんご パイン みかん		ナタデココ オレンジジュース	
20 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スタミナあげ	ぶたにく	しょうが にんにく グリーンピース		さつまいも あぶら さとう かたくりこ	
	やさいのなめたけあえ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ		ごま ごまあぶら	
	わかめととうふのみそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (火)	そぼろパン				そぼろパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たいのコーンマヨネーズやき	たい	たまねぎ パセリ コーン		マヨネーズ	
	いろどりサラダ	とりにく だいす ひじき	ヤングコーン キャベツ えだまめ パプリカ			
	レタスのスープ		レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな			
	スイーツスプリング		スイーツスプリング			
22 (水)	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				
	クリスマスチキン	とりにく			コーンフレーク パンこ あぶら	
	チーズポテト	チーズ			じゃがいも	
	キャベツのみそしる	みそ	キャベツ えのきだけ にんじん こまつな たまねぎ			
	チョコタルト				チョコタルト	
24 (金)	カレーうどん	ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース		うどん カレールー あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのこうみゆき	いか みそ	ねぎ にんにく しょうが			
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり コーン もやし にんじん ほうれんそう			
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	もも ようなし りんご パイン みかん フルーベリー		さとう	
27 (月)	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 ねぎ		さとう	
	カレーきんぴら	だいす とりにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく えだまめ にんじん こまつな		あぶら さとう	
	むらくもじる	たまご とうふ	えのきだけ きくらげ チンゲンサイ たまねぎ		かたくりこ	
	とうにゅうドーナツ	とうにゅう たまご			こむぎこ マーガリン みずあめ	
28 (火)	むぎごはん				こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	ワインビーフ だいす たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが		パンこ さとう	
	ごしきあえ		ブロッコリー きゅうり しめじ にんじん もやし コーン			
	きりほしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん			
	アセロラゼリー				アセロラゼリー	

毎月19日は
食育の日
です

※献立は都合により変更する場合があります。