



5月のこんだてひょう



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	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1 (月)	コーントースト		コーン パセリ	しょくパン コードレッシング	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アスパラサラダ	とりにく	キャベツ アスパラガス コーン きゅうり レモンかじゅう	さとう あぶら	
	ポトフ	とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ	じゃがいも	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	パイン もも	さとう イチゴゼリー	
2 (火)	*こどものひこんだて		しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース	こめ むぎ さとう ごま	
	ちゅうかごはん	チャーシュー			
	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	あかさかとまと にんにく しょうが れもんかじゅう えだまめ	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	
	わかめともやしナムル	わかめ ハム トウパンジャン	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが	ごま ごまあぶら	
	ちゅうかコーンスープ	とうふ かまぼこ たまご	たまねぎ コーン こまつな	かたくりこ	
かしわもち	あずき		さとう もち		
8 (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			
	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	
	コリコリだんごじる	とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ	
	ゼリーポンチ		みかん	加糖ゼリー 伊豆ゼリー ナデコ	
9 (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			
	カマスのニンニクしょうゆやき	カマス	しょうが にんにく		
	にくじゃが	ぶたにく	しらたき たまねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう	
	ふのみそじる	とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ	しらたまふ	
れいとうみかん		みかん			
11 (木)	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	あぶら かたくりこ さとう ごま	
	こぎつねサラダ	わかめ あぶらあげ しらすほし	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ		
	みそけんちんじる	みそ とうふ とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな	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	
12 (金)	ジャンバラヤ	ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		
	バジタブルスープ	とうふ	レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	タピオカフルーツポンチ		パイン もも みかん	死亡 加糖ゼリー オレンジジュース	
15 (月)	アメリカンビーフライス	ワインビーフ	たまねぎ にんじん コーン インゲン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら はちみつ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アメリカンサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ パプリカ ブロッコリー	さとう あぶら ポテトチップス	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ こまつな えのきたけ	ごま	
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
16 (火)	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	ごまあぶら ちゅうかめん	1年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげワントン	ぶたにく	はくさい ニラ	あぶら かたくりこ ワンタンのかわ	
	ナムル		こんにゃく ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら	
	れいとうみかん		みかん		
17 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	6年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのちゅうかやき	さば	にんにく しょうが ねぎ	ごま さとう	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	
	コリコリだんごじる	とりにく とうふ たまご みそ	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな しょうが	パンこ	
	きなこだんご	きなこ		しらたま さとう	

18 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	6年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わふうメンチカツ	さけ ぶたにく とりにく スキムミルク たまご	たまねぎ にんにく しょうが	さとう パンこ こむぎこ あぶら	
	ひじきのカレーサラダ	ひじき	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ コーン	ごま さとう	
	ニラととうふのみそしる	とうふ みそ	ニラ えのきたけ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
19 (金)	はちみつパン			はちみつパン	6年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと	じゃがいも	
	ツナコーンサラダ	ツナ	キャベツ パプリカ コーン えだまめ	あぶら さとう	
	レタスのスープ	とうふ ベーコン	レタス たまねぎ こまつな にんじん		
キャラメルプリン	ぎゅうにゅう		プリンのもと キャラメル		
22 (月)	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			
	さけフライ	さけ たまご あおのり		こむぎこ パンこ あぶら	
	きんぴらごぼう	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう あぶら	
	だいこんととうふのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん しめじ えのきたけ		
	バナナ		バナナ		
23 (火)	こどもパン			こどもパン	3年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イタリアンハンバーグ	ぶたにく チーズ だいす たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ あかさかとまと バジル パセリ にんにく しょうが セロリー	パンこ オリーブオイル さとう	
	たけのこサラダ	ツナ	たけのこ キャベツ コーン プロッコリー	ごまドレッシング	
	マロニーのスープ	あさり ウィナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	マロニー	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
24 (水)	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			
	ホイコーロー	ぶたにく テンメンジャン	キャベツ ねぎ ピーマン にんじん にんにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	
	きりぼしだいこんのナムル	とりにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり コーン	ナムルドレッシング ごま	
	ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご かまぼこ	コーン ほうれんそう	コーンクリームスープのもと	
いよかん		いよかん			
25 (木)	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			
	いかのこうみやり	いか みそ	にんにく しょうが ねぎ		
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが	さとう ごまあぶら かたくりこ	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		
きなこスコーン	きなこ ぎゅうにゅう		さとう バター 粉糖		
26 (金)	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			
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが あかさかとまと りんご	じゃがいも カレールー あぶら	
	かいそうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ コーン きゅうり	さとう ごまあぶら	
	ゼリーパバロア	ぎゅうにゅう		伊打ゼリー いちごブルー	
29 (月)	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			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	カレーにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	じゃがいも さとう	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	かたくりこ	
	サワーゼリー			サワーゼリー	
30 (月)	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			
	カリカリチキン	とりにく		コーン粉 ホット あぶら	
	ちくさあえ	たまご わかめ	キャベツ もやし にんじん	ごまあぶら さとう	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	あぶら	
	タピオカプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		タピオカ プリンのもと	
31 (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			
	さんがやき	あじ みそ とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	パンこ さとう ごま かたくりこ	
	もやしのごまえ		こまつな もやし はくさい にんじん コーン	さとう ごま	
	レタスのみそしる	みそ	レタス だいこん たまねぎ こまつな さやえんどう にんじん		
	UFOゼリー		パイ	しらたま ぶどうゼリー	

※献立は都合により変更する場合があります。