



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	
1 (木)	バターロールパン			バターロールパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンのトマトに	とりにく	たまねぎ あかさかとまと にんにく グリーンピース	オリーブオイル さとう	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー いんげん きゅうり れもんかじゅう キャベツ	さとう あぶら	
	マロニーのスープ	ウインナー あさり	にんじん コーン ニラ きくらげ しょうが	マロニー	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル もも みかん	ナタデココ さとう	
2 (金)	*虫歯予防一こんだて*				
	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			
	とりにくとだいずのあまからに	とりにく だいず あおのり	えだまめ	あぶら さとう はちみつ かたくりこ	
	りきゅうじる	とうふ みそ	こんにゃく だいこん にんじん こまつな	ごま あぶら	
	カミカミグミ			ぶどうグミ	
5 (月)	コーンピラフ	ベーコン	コーン たまねぎ にんじん しょうが にんにく	バター こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マフェ	ベーコン	あかさかとまと たまねぎ スッキーニ かぼちゃ にんにく パセリ エリンギ	オリーブオイル ピーナッツバター	
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン パセリ	じゃがいも	
	ミックスゼリー	カルピス		加糖ゼリー 伊達ゼリー サイダーゼリー	
	こどもパン			こどもパン	
6 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニグラタン	あさり いか とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ バター なまクリーム ベシャメルソース	
	げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり コーン あかさかとまと れもんかじゅう	ごまあぶら さとう	
	レタスのスープ	とうふ	レタス たまねぎ		
	みしょうかん		みしょうかん		
	むぎごはん			こめ むぎ	
7 (水)	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	あぶら かたくりこ ごまあぶら	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごま ごまあぶら	
	ユイミータン	とりにく とうふ たまご	しょうが たまねぎ にんじん コーン ニラ		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
8 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おこのみやきハンバーグ	ぶたにく たまご あおのり かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	パンこ	4年無し
	れんこんサラダ	ひじき	ごぼう にんじん きゅうり れんこん コーン	ごま コンドレッシング マヨネーズ	
	わかめととうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	ねぎ		
	こくとうビーンズ	だいず		こくとう	
	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				
9 (金)	なすのポローニャふう	ぶたにく ワインビーフ チーズ	たまねぎ あかさかとまと なす コーン ズッキーニ パプリカ	オリーブオイル じゃがいも	
	とうがんのスープ	とりにく とうふ	オクラ とうがん こまつな しょうが		
	けんさんぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
	あかさかとまとのスイートブール	たまご ぎゅうにゅう	あかさかとまと れもんかじゅう	さとう まるパン バター 粉糖	
12 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	マッシュルーム しめじ エリンギ コーン えだまめ たまねぎ にんにく しょうが	なまクリーム バター ベシャメルソース	
	ビーンズスープ	ウインナー だいず ひよこまめ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	マカロニ	
	あじさいゼリー			クールゼリー カクテルゼリー	
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらとじゃがいものあまからに	たら	にんにく しょうが グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう	
	カミカミサラダ	いか	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん	あぶら さとう マヨネーズ	
	もすくのみそしる	もすく とうふ みそ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ		
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
14 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく みそ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん にんにく しょうが りんご	あぶら さとう ごま	
	はるさめサラダ	とりにく	パプリカ えだまめ コーン きゅうり	はるさめ わらうドレッシング	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ こまつな きくらげ	かたくりこ	
	メロン		メロン		

15 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう ミルク	ぎゅうにゅう		ココア
	ホキのマスタードやき	ホキ みそ	たまねぎ しょうが	さとう
	やさいのごますあえ		こまつな もやし はくさい コーン	ごま さとう
	とうにゅう	とりにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも
くわのはケーキ	たまご ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	バター ちみつ さとう	
16 (金)	ワインビーフノハヤシライス	ワインビーフ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム あかさかとまと パセリ	こめ むぎ バター じゃがいも ハヤシルー なまクリーム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ブロッコリーサラダ	チーズ ツナ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	ごま
しらたまボンチ		パイん みかん	しらたま ムンゴゼリー いちごゼリー	
19 (月)	ルーローハン	ふたにく うずらたまご	しょうが にんにく たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あおないため	ベーコン	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん コーン	あぶら
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ	ごまあぶら
	トールファボンチ		れもんかじゅう	とうにゅうゼリー しらたま マンゴーゼリー タピオカ さとう
20 (火)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのしおこうじやき	さば		
	ポテトのマスタードあえ	ふたにく	しょうが えだまめ にんじん コーン	じゃがいも さとう マヨネーズ
	たんたんけのじる	ふたにく とうふ みそ	ねぎ こんにゃく にんじん たけのこ だいこん こまつな きくらげ	ごまあぶら
れいとうみかん	テンメンジャン コチュジャン	みかん		
21 (水)	そぼろパン			そぼろパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	パンネのミートソースやき	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと	マカロニ
	ひじきのマリネ	ひじ かまぼこ	にんじん きゃべつ きゅうり コーン	イタリアンドレッシング
	マロニーのスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん	マロニー
みかんゼリー			みかんゼリー	
22 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あじのこうみあげ	あじ	にんにく しょうが ねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごま
	きりほしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ	にんじん きりほしだいこん しいたけ しめじ いんげん	さとう あぶら
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ だいこん	あぶら
まんてんだいず	だいず			
23 (金)	カレーピザパン	ワインビーフ チーズ	あかさかとまと たまねぎ ピーマン にんじん コーン	しょくパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	スモークチキンサラダ	チキン	キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり コーン	イタリアンドレッシング
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	キャベツ セロリー にんじん えのきたけ	
ゼリーパバロア	ぎゅうにゅう		いちごゼリー いちごブルーチェ	
26 (月)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	カレーふうみからあげ	とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん	あぶら さとう ごま
	とうがんのすましじる	とうふ	とうがん にんじん こまつな しょうが	
ヨーグルト	ヨーグルト			
27 (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		
	ぶりのスタミナやき	ぶり みそ テンメンジャン	たまねぎ にんにく しょうが	ごま さとう ごまあぶら
	やさいのいそがあえ	のり	こまつな もやし にんじん コーン キャベツ	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ にんじん だいこん	
ふしぎなあじさいゼリー	かんてん	むらさきキャベツ れもんかじゅう	クールゼリー さとう	
28 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あつあげのそぼろに	あつあげ ふたにく	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	さとう あぶら ながいも かたくりこ
	オカヒジキのサラダ	とりにく	オカヒジキ きりほしだいこん にんじん きゅうり	ごま
	かぶのみそしる	みそ あぶらあげ	こまつな かぶ	
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	
29 (木)	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	とりにく みそ		さとう ごま
	こんにゃくのおかか	ちくわ かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん いんげん	さとう
	キムチスープ	ふたにく たまご みそ	はくさいキムチ ごぼう しめじ にんじん もやし こまつな	ごまあぶら
れいとうみかん		みかん		
30 (金)	ひやしちゅうか	たまご わかめ	きゅうり にんじん もやし れもんかじゅう	ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チャーシュー	ふたにく	にんにく しょうが ねぎ	さとう あぶら
	ちゅうかスープ	ホタテ	たまねぎ ねぎ しいたけ コーン ちんげんさい	かたくりこ
フルーツアンニン		パイん みかん もも れもんかじゅう	アンニンゼリー さとう	

※献立は都合により変更する場合があります。