



8・9月のこんだてひょう



甲斐市立竜王東小学校

2023年

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	さいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
8/28 (月)	ココアあげパン			ココアパン さとう あぶら ミルクココア	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サラダスパゲティ	チーズ ハム	きゅうり にんじん えだまめ コーン	スパゲティ イタリアンドレッシング	
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー にんじん	じゃがいも	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	パイン みかん	さとう ぶどうゼリー	
29 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース	さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	
	マーボーはるさめ	ぶたにく トウバンジャン テンメンジャン みそ	にんにく しょうが しいたけ ねぎ ニラ きくらげ	はるさめ あぶら さとう かたくりこ	
	ユイミータン	とりにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん コーン こまつな		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
30 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たいのみそマヨネーズやき	たい みそ チーズ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	
	ひじきとじゃがいものにつけ	ひじき ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	あぶら じゃがいも さとう	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな		
	フルーツゼリー		パイン もも ようなし りんご	クールゼリーのもと	
31 (木)	サラダうどん	ハム たまご わかめ ツナ	キャベツ 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			
	あげワタン	ぶたにく	はくさい ニラ	あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	
	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 ねぎ こまつな		
	こくとうビーンズ	だいず		こくとう	
9/1 (金)	*甲斐市衛生記念こんだて*				
	ワインビーフのカレーうどん	ワインビーフ	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう ミルメーク	ぎゅうにゅう		ココア	
	あかさかとまとのドレッシングサラダ	とりにく	だいこん にんじん きゅうり もやし ねぎ あかさかとまと れもんかじゅう	ごまあぶら さとう	
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ にんじん えのきたけ		
	うめジャムカップゼリー			うめジャムカップゼリー	
4 (月)	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おさかなメンチカツ	さけ ぶたにく とりにく とうふ スキムミルク たまご	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ あかさかとまと	パンこ あぶら さとう こむぎこ	
	グリーンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり えだまめ ブロッコリー	ごまドレッシング	
	ズッキーニのスープ		レタス たまねぎ ズッキーニ にんじん こまつな		
	オレンジ		オレンジ		
5 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば トウバンジャン	ねぎ にんにく しょうが	ごま かたくりこ 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 さとう ごま トック	
	とうにゅうじる	とうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
6 (水)	かおりごはん		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			
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく	あぶら かたくりこ	
	こうやどようふのたまごとし	とうやどようふ たまご	にんじん しいたけ グリーンピース	さとう	
	りきゅうじる	みそ とうふ トウバンジャン	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら	
	れいとうみかん		みかん		
7 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいず みそ テンメンジャン コチュジャン	たけのこ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	ごまあぶら さとう ピーナッツバター かたくりこ	
	スモークチキンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり		
	ちゅうかコーンスープ	かまぼこ たまご ベーコン	コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ	
	ゼリー/パパロア	ぎゅうにゅう		いちご/パパロア イチゴゼリー	
8 (金)	ドライカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく あかさかとまと しょうが	こめ むぎ カレールー パター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オリヴィエサラ	とりにく たまご	きゅうり にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース	さとう マヨネーズ じゃがいも コードレッシング	
	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		
	おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう スキムミルク	あんず	かんてん さとう	
	こどもパン			こどもパン	
11 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキングラタン	とりにく きゅうにゅう チーズ	マッシュルーム パセリ たまねぎ えだまめ	なまクリーム パター マカロニ ベシャメルソース	
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ にんにく コーン	ごまあぶら	
	なし		なし		

12 (火)	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	にんじん はくさいキムチづけ えだまめ にんにく しょうが	こめ むぎ ごま ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	きりほしだいこんのパンサンスー	あぶらあげ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	はるさめ ちゅうかドレッシング
	とうみょうスープ	とうふ たまご	しめじ ねぎ きくらげ コーン とうみょう	
13 (水)	くわのはスコーン	きなこ ぎゅうにゅう	くわのは	柿竹・輪切こ さとう バター
	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		
14 (木)	カレーきんぴら	とりにく だいす さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	あぶら さとう
	とうふとえのきたけのみそしる	とうふ みそ ベーコン	えのきたけ こまつな にんじん ねぎ コーン	
	タピオカプリン	スキムミルク ぎゅうにゅう		タピオカ プリンのもと キャラメル
	バターロール			バターロール
15 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	いかのトマトソース	いか	たまねぎ セロリー にんにく しょうが パプリカ あかさかとまと	かたくりこ あぶら さとう
	ポテトのマスタードあえ	ハム	いんげん コーン にんじん	じゃがいも 野菜ズ コードレッシング
19 (火)	*食育の日こんだて*			はらじゆくドック
	うめジャムスイートブル	たまご ぎゅうにゅう		まるパン うめジャム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックスこ バター
	ワインビーフいりラタトゥイユ	ワインビーフ	あかさかとまと なす スッキーニ たまねぎ かぼちゃ にんにく	オリーブオイル さとう
20 (水)	もずくスープ	もずく あさり	たまねぎ にんじん コーン こまつな ねぎ	こまあぶら
	れいとうみかん		みかん	
	ケチャップライス	とりにく	あかさかとまと たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン にんじん	こめ むぎ バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
21 (木)	かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	キャベツ きゅうり コーン にんじん	ナムルドレッシング
	たまごとコーンのスープ	たまご とりにく あさり	たまねぎ にんじん コーン えだまめ パセリ	なまクリーム
	バナナ		バナナ	
	むぎごはん			こめ むぎ
22 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	やきカレーハンバーグ	ぶたにく だいす たまご ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが あかさかとまと コーン	かたくりこ カレールー
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ にんじん ゆかり	
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	みかんゼリー
25 (月)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あじのごまみそかけ	あじ みそ	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま
	ぶたにくときりほしのピリからいため	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 ニラ エリンギ	あぶら ごま
26 (火)	むらくもじる	たまご	えのきたけ にんじん きくらげ チンゲンサイ たまねぎ	かたくりこ
	ぶどう		ぶどう	
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
27 (水)	ホキのアリオリソースやき	ホキ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんにく パプリカ	マヨネーズ
	いろどりやさいのニンニクしょうゆいため	ひじき ベーコン	コーン こまつな パプリカ にんじん	オリーブオイル
	とんじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ れんこん	あぶら
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー
28 (木)	フルコキドック	ワインビーフ テンメンジャン	たまねぎ にんじん もやし ニラ にんにく	コッパン はちみつ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チョレギふうサラダ	のり	キャベツ にんじん きゅうり もやし にんにく	さとう ごまあぶら ごま
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ にんじん こまつな	ごまあぶら
29 (金)	しんげんゼリー	きなこ とうにゅう		くろみつ とうにゅうゼリー
	コーンピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん コーン にんにく	こめ むぎ バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	だいのいそあげ	だいす とりにく あおのり	えだまめ	かたくりこ あぶら
十五夜こんだて	ラビオリスープ		たまねぎ にんじん セロリー こまつな あかさかとまと	ラビオリ
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	くりごはん			こめ くりかんろに ごま
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
29 (金)	とうふのつきみやき	とうふ とりにく たまご うすらたまご ひじき	しょうが ねぎ にんじん	さとう かたくりこ パンこ
	ちくさあえ	わかめ たまご	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら
	すましじる	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな しいたけ	
	つきみだんご	あずき		もち さとう

※献立は都合により変更する場合があります