



11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	からだのしょうしきをとのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
11/1 (水)	ショートパスタのミートソース	ぶたにく チーズ	あかさかとまと たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム にんにく コーン パセリ	ファルファッレ オリーブオイル	
	ぎゅうにゅう ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん フロッコリー たまねぎ かぶ パセリ	じゃがいも	
	しらたまポンチ		パイン みかん	しらたま いちごゼリー オレンジジュース	
2 (木)	ルーローハン	ぶたにく うずらたまご	にんにく しょうが 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			
	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 わふうドレッシング	
	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	
6 (月)	スイートポテト	ぎゅうにゅう		バター さとう さつまいも なまクリーム	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しいらのこうみあげ	しいら	にんにく しょうが ねぎ	あぶら ごま かたくりこ さとう	
	ぶたにくときりほしだいこんのピラからいため	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 ニラ	あぶら ごま ごまあぶら	
7 (火)	かすじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	さつまいも さけかす	
	ぎっかみかん		みかん		
	マーボーラーメン	ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ ニラ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ ほうれんそう	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8 (水)	*いいはのひこんだて*				
	げんまいごはん			こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかとだいのいそあげ	だいのいそ あおのり		さつまいも さとう みずあめ あぶら	
9 (木)	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき いんげん	さとう あぶら じゃがいも	
	りきゅうじる	とうふ トウバンジャン みそ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	あぶら ごま	
	カミカミグミ			ぶどうグミ	
	ナンピザ	チーズ ウインナー	たまねぎ コーン ピーマン	ナン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 (金)	くらげサラダ	わかめ くらげ たまご	にんじん もやし きゅうり	ちゅうかドレッシング	
	マロニーのスープ	ベーコン	はくさい ニラ しいたけ ねぎ コーン こまつな たけのこ	マロニー ごまあぶら	
	ゼリーパンチ			レモンゼリー カクテルゼリー イチゴゼリー ナタデココ カルピスソーダー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
13 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ワインビーフ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご あかさかとまと	じゃがいも あぶら カレールー	
	カリフラワーのサラダ	チーズ	キャベツ カリフラワー フロッコリー コーン パプリカ えだまめ	ごまドレッシング	
	フルーツアンニン		みかん もも りんご ラフランス パイン レモンかじゅう	アンニンゼリー さとう	
	ぎゅうにくのあんかけどん	ワインビーフ	にんにく しょうが にんじん はくさい しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やはたいものマスタードあえ	ハム	いんげん コーン にんじん きゅうり	マヨネーズ やはたいも	
	のりスープ	のり とうふ	ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	ごま ごまあぶら	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
15 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	びりのカツ	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごま あぶら	5年無し
	やさしいおかかあえ	あじつけおかか たまご	だいこん しいたけ たけのこ にんじん こまつな	さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ	しめじ たまねぎ かぼちゃ		
15 (水)	くわのはスノーボール		くわのは	バター こむぎこ アイドアップル さとう	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15 (水)	ヒレカツ	ぶたにく		こむぎこ あぶら パンこ	
	やさしいおかかあえ	あじつけおかか たまご	はくさい もやし にんじん	ごまあぶら さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ だいこん こまつな	あぶら やはたいも	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	

16 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが セロリー パジル あかさかとまと	パンこ オリーブオイル
	いかのマリネ	いか ハム わかめ	パプリカ キャベツ きゅうり コーン	さとう あぶら
	あさりのスープ	あさり たまご ベーコン	レタス たまねぎ ほうれんそう にんじん	
りんご			りんご	
17 (金)	*しゅいくのひこんだて*			コッパン あぶら さとう ミルクココア
	ココアあげパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ	バター
	あきあじシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	たまねぎ こまつな コーン マッシュルーム にんじん	さつまいも バター なまクリーム ベジメルトソース
フルーツポンチ		もも りんご ようなし みかん	かたくりこ いちごゼリー ルゾグジュース	
21 (火)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かいサーモンいりメンチカツ	かいサーモン ぶたにく たまご スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ	パンこ あぶら こむぎこ さとう
	とうふサラダ	とうふ とりにく みそ	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	さとう マヨネーズ ごま
	なめことねぎのみそしる	みそ わかめ	なめこ ねぎ	
ヨーグルト	ヨーグルト			
22 (水)	はちみつレモントースト		レモンかじゅう	しょくパン さとう 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	たまねぎ パセリ	パンこ じゃがいも バター
	ワンタンスープ	ぶたにく あさり なると	はくさい ニラ しいたけ ねぎ コーン たけのこ にんにく	ごまあぶら ワンタン
	フルーツしらたま		みかん レモンかじゅう パイン もも	ナタデココ さとう しらたま
24 (金)	*れんごのひこんだて*			こめ もちむぎ
	もちむぎごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あじのカレーふうみあげ	あじ	にんにく しょうが	ごま あぶら さとう かたくりこ
	れんこんきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ いんげん れんこん	あぶら さとう ごま
すいとんじる	とりにく ぎゅうにゅう みそ スキムミルク	しいたけ ねぎ にんじん だいこん こまつな	こむぎこ あぶら やはだいも	
りごん		りんご		
27 (月)	たいバーガー	たい		まるパン こむぎこ パンこ あぶら タルトソース
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	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	イタリアンドレッシング
	さっぱりミネストローネ	ミックスピーズ あさり ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ あかさかとまと パセリ	マカロニ
	きっかみかん		みかん	
28 (火)	かおりごはん		のざわな にんじん しそ あかかぶ だいこん	こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのさいきょうやき	とりにく みそ	ねぎ にんにく しょうが	さとう
	あおなのキムチいため	あつあげ	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	ごまあぶら バター じゃがいも
カップでヤクルト	カップでヤクルト			
29 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが りんご パプリカ	あぶら さとう
	こまつなとかんぴょうのごまあえ		こまつな にんじん もやし かんぴょう コーン	さとう ごま
	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	じゃがいも
はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
30 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく みそ だいず たまご とうふ	ねぎ しょうが	パンこ さとう ごま
	やさしいのいそかあえ	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン	
	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
きっかみかん		みかん		

※献立は都合により変更する場合があります



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいま

す。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、日頃から気をつけましょう。



