



のこんだてひょう



2024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	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
2/1 (木)	スイートポテトパン	ぎゅうにゅう		コッペパン さつまいも バター さとう ホイップクリーム	
	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 にんじん セロリー マッシュルーム あかさかとまと グリーンピース にんにく	オリーブオイル さとう	
	ジュリアンヌスープ ゼリーボンチ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ レモンかじゅう	カクテルゼリー いちごゼリー ナタデココ さとう	
2 (金)	*せつばんこんだて* むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	さとう かたくりこ あぶら ごま	
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご	しいたけ グリーンピース	さとう	
	とりけんちんじる	とりにく みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	あぶら	
ふくまめ	だいず				
5 (月)	にこみうどん	なると ぶたにく あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	うどん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら てんぷらこ	
	ポテトのマスタードあえ アンニンボンチ	ハム	いんげん コーン にんじん パイン みかん もも	じゃがいも マヨネーズ アンニンゼリー いちごゼリー	
6 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	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 ねぎ しいたけ	トック さとう ごまあぶら ごま	
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	あぶら	
みかんゼリー			みかんゼリー		
7 (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			
	とりのごまだれやき	とりにく	しょうが にんにく	ごま かたくりこ	
	あおなとひじきのごまマヨあえ	ひじき かまぼこ	ほうれんそう こまつな	ごま さとう マヨネーズ コンドレッシング	
	きりほしだいこんのみそしる きっかみかん	みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん みかん	じゃがいも	
8 (木)	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			
	やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	さとう	
	きのこのかきたまスープ マーブルケーキ	たまご かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こまつな しいたけ えのきたけ しめじ くわのはパウダー	あぶら バター ミルクココア はちみつ ホットケーキミックス	
9 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ワインビーフカレー	ワインビーフ ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん コーン りんご あかさかとまと	あぶら カレールー じゃがいも	
	かいそうサラダ ヨーグルトボンチ	わかめ ヨーグルト	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン キャベツ レモンかじゅう しょうが	さとう ごま あぶら カクテルゼリー さとう	
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズインハンバーグ	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが	さとう パンこ	
	ごしきあえ とうふとえのきたけのみそしる	とうふ みそ ベーコン	こまつな しめじ にんじん もやし コーン えのきたけ ほうれんそう ねぎ	うましおドレッシング じゃがいも	
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		
14 (水)	*バレンタインこんだて* チョコクルクルパン			チョコクルクルパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハートクロック	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ あぶら	
	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	ごまドレッシング コンドレッシング	
	マロニーのスープ チョコクレープ	ウインナー とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー レタス	マロニー こめ あぶら さとう	

15 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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 トウバンジャン	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん ピーマン	さとう ごまあぶら かたくりこ	
	わかめともやしナムル	わかめ ハム トウバンジャン	もやし きゅうり にんにく しょうが にんじん	ごま ごまあぶら	
	ちゅうかコンスープ	とうふ たまご かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ	
	きなこだんご	きなこ		しらたまもち グラニューとう	
16 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんがやし	あじ ぶたにく だいず みそ ひじき ぎゅうにゅう たまご	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	
	もやしのごまあえ		こまつな もやし はくさい にんじん コーン	さとう ごま	
	ニラととうふのみそしる	とうふ たまご みそ	ニラ		
	ぼんかん		ぼんかん		
19 (月)	そぼろパン			そぼろパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	パンネのミートやき	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと	マカロニ	
	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 ねぎ レモンかじゅう	ごまあぶら さとう	食育の日
	レタスのスープ	ウインナー	レタス たまねぎ こまつな にんじん		
	フルーツポンチ		みかん パイン もも	いちごゼリー オレンジジュース ナタデココ	
20 (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	にんにく しょうが ねぎ	ごま かたくりこ あぶら	
	ひじきのいりに	ひじき あぶらあげ ちくわ だいず	にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	さとう あぶら	
	かすじる	ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ	さけかす さつまいも	
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		
21 (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 だいず みそ たまご	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 たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
22 (木)	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			
	クリスピーチキン	とりにく		コーンフレーク パンこ あぶら	
	やさしいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	
	はくさいのみそしる	みそ	はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな		
	チョコタルト			チョコタルト	
26 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シイラのたつたあげ	シイラ	しょうが	あぶら かたくりこ	
	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	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな		
	しんげんゼリー	きなこ とうにゅう		とうにゅうゼリー くらみつ	
27 (火)	こくとうパン			こくとうパン	
	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 ミックスビーンズ だいず	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかさかとまと グリーンピース	オリーブオイル さとう	
	はくさいのプレゼ	ベーコン	はくさい	バター	
	レタスとはるさめのスープ	ウインナー たまご	レタス コーン きくらげ	はるさめ ごまあぶら	
	アーモンドフィッシュ	こざかな		アーモンド ごま	
28 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとさつまいものあげ	とりにく あおのり	えだまめ	さつまいも あぶら はちみつ かたくりこ	
	やさしいのごまあえ		こまつな もやし はくさい コーン	さとう ごま	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	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		
29 (木)	マーボーどん	ぶたにく とうふ テンメンジャン トウバンジャン みそ	しょうが にんにく しいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ピーナッツバター ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン	さとう あぶら	
	ワンタンスープ	あさり ぶたにく	はくさい にんじん ニラ しいたけ ねぎ にんにく	ごまあぶら ワンタン	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	

献立は都合により変更する場合があります。