



# 5月



## 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	さいろのしょくひん	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	
5/1 (水)	いりこなめしごはん	しらす	あおな	こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこうみゆき	いか トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま	
	アスパラサラダ	ハム	キャベツ アスパラガス きゅうり コーン レモンかじゅう	あぶら さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにやく にんじん こまつな たまねぎ だいこん	あぶら	
	ぶらスク	ぶ		バター グラニューとう	
2 (木)	<b>*こどものひこんだて*</b>				
	ちゅうかごはん	ぶたにく	たけのこ しいたけ にんじん グリーンピース	こめ むぎ さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのとまとジャムがらめ	ぶたにく	えだまめ にんにく しょうが あかさかとまと レモンかじゅう	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	
	わかめともやしのだん	わかめ ハム トウバンジャン	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	
	ちゅうかコンスープ	とうふ たまご かまぼこ	コーン たまねぎ	かたくりこ	
かしわもち	あずき		もち		
7 (火)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イタリアンハンバーグ	ワインビーフ だいず	たまねぎ パセリ にんにく しょうが セロリー バジル あかさかとまと	オリーブオイル パンこ	
	たけのこサラダ	ツナ	たけのこ キャベツ アスパラガス コーン パプリカ		
	マロニーのスープ		にんじん たまねぎ たら ねぎ きくらげ	マロニー	
	あおうめゼリー			あおうめゼリー	
9 (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	ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	
	こぎつねサラダ	わかめ あぶらあげ しらすほし	キャベツ にんじん きくらげ	ごまドレッシング	
	けんちんじる	とうふ	こんにやく ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	あぶら	
	きなこだんご	きなこ		しらたまもち さとう	
10 (金)	ジャンバラヤ	ウインナー だいず ひよこまめ トウバンジャン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン パプリカ しょうが にんにく あかさかとまと	こめ むぎ パター	
	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		
	ベジタブルスープ		キャベツ たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな		
	タピオカフルーツポンチ		もも みかん パイン	タピオカ マスカットゼリー オレンジジュース ナタデココ	
13 (月)	きなこあげパン	きなこ		こめ むぎ	
	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 コーン	じゃがいも パター	
	にくだんごスープ	ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ しいたけ はくさい	ごまあぶら パンこ	
	ゼリーポンチ		レモンかじゅう	カクテルゼリー いちごゼリー サイダーゼリー ナタデココ さとう	
14 (火)	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 トマト ツナ トウバンジャン	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だん	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり コーン	ごま ナムルドレッシング	
	ちゅうかコンスープ	とうふ たまご かまぼこ	コーン たまねぎ こまつな	かたくりこ	
	いよかん		いよかん		
15 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのさんがやき	あじ ぶたにく たまご みそ ひじき だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	さとう ごま パンこ かたくりこ	6年無し
	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	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		
UFOゼリー		パイン	クールゼリー しらたまもち		
みそラーメン	ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん たら たまねぎ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら		
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			6年無し
	あげワントン	ぶたにく	しょうが はくさい たら	ごまあぶら かたくりこ ワントン	
	わかめともやしのだん	わかめ ハム トウバンジャン	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	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも みかん パイン	さとう	

17 (金)	*しゅういくのひこんだて*		にんにく しょうが	はちみつ パター	6年無し
	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 いんげん	こめ むぎ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アメリカンサラダ	チーズ	ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ	ポテトチップス あぶら	
	わかめスープ	わかめ とうふ	レモンかじゅう	さとう	
はちみつれもんゼリー		ねぎ こまつな にんじん	ごま		
20 (月)	わかめごはん	わかめ		はちみつれもんゼリー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	
	ふのみそしる	ふ みそ	キャベツ たまねぎ にら にんじん		
れいとうみかん		みかん			
21 (火)	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	にんにく しょうが たまねぎ りんご パプリカ	さとう 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 コーン	さとう ごま	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな にんじん		
ココアスコーン	ぎゅうにゅう		ホットケーキ パター さとう ミルク		
22 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おさかなメンチカツ	ふじのすけ ぶたにく たまご	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	あぶら パンこ こむぎこ	
	ごもくきんぴら		にんじん ごぼう しいたけ れんこん いんげん	あぶら さとう	
	とうふのみそしる	とうふ みそ	にら コーン		
ヨーグルト	ヨーグルト				
23 (木)	はちみつパン			はちみつパン	
	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 ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ パター	
	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 たまねぎ	ベシャメルソース	
	レタスのスープ		レタス たまねぎ にんじん	あぶら さとう	
ラムネゼリー			ラムネゼリー		
24 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	カレールー あぶら	
	にたまご	たまご	コーン りんご あかさかとまと いんげん	じゃがいも	
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ	さとう	
いちごババロア	ぎゅうにゅう	コーン レモンかじゅう しょうが	ごま さとう あぶら		
27 (月)	てりやきチキントースト	とりにく のり チーズ	しょうが にんじん たまねぎ コーン	フルーチェいちご	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しょくパン さとう かたくりこ	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ		
	ホタテスープ	ホタテ たまご とうふ	たまねぎ ねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが	かたくりこ	
	フルーツゼリー		みかん パイン もも	クールゼリー ナタデココ	
28 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サクサクチキン	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ じゃがいも	
	ちくさあえ	たまご わかめ	キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	
	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	
キャラメルプリン	ぎゅうにゅう		キャラメルプリンのもと		
29 (水)	むぎごはん			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		
	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 コンドレッシング マネー	
	とうふのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん しめじ		
バナナ		バナナ			
30 (木)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくだんごのトマトに	ワインビーフ ぶたにく	たまねぎ しょうが セロリー にんじん	パンこ あぶら	
	コーンソテー	ベーコン	ピーマン にんにく パジル あかさかとまと	さとう	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	コーン グリーンピース マッシュルーム にんじん	シエルマカロニ パター	
れいとうみかん		セロリー キャベツ にんじん えのきだけ			
31 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのちゅうかやき	さわら トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	
	やさいのキムチふうサラダ	トウバンジャン	はくさい もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく	だけのこ にんじん にら しいたけ	ワンタン ごまあぶら	
しんげんゼリー	きなこ	ねぎ コーン にんにく	くろみつ とうにゅうゼリー		

※献立は都合により変更する場合があります