



のこんだてひょう



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	
10/1 (火)	わふうそぼろどん	ぶたにく とうふ ひじき みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん しいたけ にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとうすらのさっぱり	とりにく うすらたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	さとう あぶら	
	だいこんのみそしる	みそ	にんじん だいこん こまつな		
	しらたまポンチ		パイン みかん レモンかじゅう	しらたまだんご さとう	
2 (水)	きなこあげパン	きなこ		コッパパン さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ダブルポテサラ	たまご ツナ	きゅうり にんじん セロリー グリーンピース えだまめ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ポテトチップス さとう	
	さっぱりミネストローネ	あさり ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン あかさかとまと パセリ	マカロニ	
	ゼリーポンチ		パイン	カクテルゼリー イチゴゼリー オレンジジュース ナタデココ	
3 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのラビコットソースかけ	さば	しょうが にんにく たまねぎ あかさかとまと パセリ	さとう あぶら	
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ あさり	きりぼしだいこん にんじん しいたけ しめじ いんげん	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 こまつな にんじん		
	りんご		りんご		
4 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スコッチエッグ	ぶたにく うすらたまご 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	あぶら パンこ さとう こむぎこ	
	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 にんじん キャベツ コーン	ごま	
	ふのみそしる	ふ みそ とうふ	にんじん こまつな たまねぎ		
	かき		かき		
8 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけフライ	さけ あおのり		パンこ あぶら	
	やさいのそぼろに	ぶたにく	こんにゃく しょうが にんじん ごぼう いんげん チンゲンサイ	あぶら 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 こまつな		
	きっかみかん		みかん		
9 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パンこ あぶら	
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー コーン パプリカ きゅうり レモンかじゅう	さとう あぶら ごま	
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん こまつな		
	なし		なし		
10 (木)	*めのおいご茶-こんだて*				2年無し
	はちみつレモントース		レモンかじゅう	しょくパン バター さとう はちみつ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカーン	ぶたにく だいず トウバンジャン ミックスピーズ	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	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも	
11 (金)	フルーツポンチ		パイン もも みかん ブルーベリー レモンかじゅう	さとう ナタデココ	
	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 スkimミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あかさかとまと りんご	あぶら じゃがいも カレールー	
	わかめサラダ	わかめ とりにく	きゅうり キャベツ コーン にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
15 (火)	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	バナナ パイン みかん	さとう	
	じゃうさんやのひこんだて				
	ぶきよせごはん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん	こめ くり さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう かたくりこ	
	やさいのいそかあえ	のり	キャベツ もやし にんじん コーン こまつな		
	うすらのすましじる	うすらたまご とうふ	みずな しいたけ にんじん えのきたけ		
	おつきみだんご			みたらしだんご	

16 (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	りんご にんにく しょうが たまねぎ ビーマン	さとう あぶら	
	こんさいに	さつまあげ	つきこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん れんこん	ごまあぶら さとう	
	なめことねぎのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ		
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
17 (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 あぶら さとう	1年無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいずのいそあげ	だいず ちくわ あおのり		さつまいも あぶら さとう かたくりこ	
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ	あぶら	
	りんご		りんご		
18 (金)	*しょくいくのひこんだて*				
	チーズパン	チーズ		パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	プロデット	たら	しょうが たまねぎ にんにく えだまめ あかさかとまと	オリーブオイル さとう	
	パプリカサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ コーン きゅうり	ごま	
	ザゴルスカふうスープ	ウインナー だいず	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも	
	コーヒーゼリー			コーヒーゼリー ホイップクリーム	
21 (月)	パングラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと パセリ	こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトソテー	ウインナー	たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも バター	
	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		
	ゼリーパンチ			ナタデココ サイダーゼリー サイダー カクテルゼリー イチゴゼリー	
22 (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	
	カラフルきんぴら		ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ こまつな パプリカ	ごま あぶら さとう	
	むらくもじる	たまご とうふ	えのきたけ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ	
	おかしななまたまご		あんず	りんごジュース クールゼリー	
23 (水)	ごもくたまごのあんかけごはん	たまご ぶたにく	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ごぼう きくらげ ザーサイ にんにく しょうが にら	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう はちみつ ごま	
	ちゅうかスープ	あさり とうふ	コーン たまねぎ こまつな	マロニー	
	アーモンドフィッシュ	こざかな		アーモンド ごま	
24 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	さとう あぶら かたくりこ ごま	
	れんこんのごまサラダ	かまぼこ ひじき	れんこん ごぼう きゅうり コーン	ノイグ マネー ごま コンドレッシング	
	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		
	こくとうビーンズ	だいず		こくとう	
25 (金)	*ハロウィンこんだて*	たまご		ホットケーキミックスこ しらたまこ チョコレート	
	ミイラパン	ウインナー ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハロウィンサラダ	ツナ	キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり コーン		
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ	バター ポタージュのもと	
	ハロウィンボンチ		パイン みかん	しらたまもち サイダー イチゴゼリー しそドリンク	
28 (月)	こどもパン			こどもパンパン	就学児検診
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきぐりコロッケ			くり ばんこ あぶら	
	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	あぶら さとう	
	ワンタンスープ	あさり ぶたにく	はくさい にた しいたけ ねぎ コーン にんにく	ワンタン ごまあぶら	
29 (火)	バナナ		バナナ		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがマーボー	ぶたにく テンメンジャン コチュジャン トウバンジャン	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう ごまあぶら さとう かたくりこ	
	マロニーのちゅうかあえ	わかめ たまご	コーン きゅうり こまつな	ごま マロニー	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ にんじん	ごまあぶら	
30 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト			6年無し
	ぞうりつきねんこんだて				
	おせきはん	あまなっとう		こめ もちごめ ごま	
	ジョア	ジョア			
	ヒレカツ	ぶたにく		パンこ あぶら はくりきこ	
	さつまいもサラダ	ハム	コーン えだまめ にんじん	さつまいも ノイグ マネー コンドレッシング	
	ふのすましじる	ふ	えのきたけ しいたけ こまつな にんじん		
	いちごババロア	ぎゅうにゅう		ババロアのもと チョコレート	

※献立は都合により変更する場合があります