



2月



のこんだてひょう



甲斐市立竜王東小学校

2025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	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
2/3 (月)	*せつばんこんだて*			こめ むぎ	
	むぎごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのあおのりフライ	あおのり	しょうが にんにく	あぶら こむぎこ パンこ	
	やさいのごもくに	ぶたにく	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ れんこん	さとう あぶら	
	かぶのみそしる	みそ あぶらあげ	こまつな かぶ		
4 (火)	ふくまめ	だいず			
	えほんぎゅうしょく ラビウタ				
	めだまやきパン	めだまやき		しょくパン バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー いんげん きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ レモンかじゅう	オリーブオイル さとう	
	タイガースゴールのシチュー	ワインビーフ	にんにく 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 タイム	じゃがいも	
5 (水)	ひこうせきゼリー	かんてん	むらさきキャベツ	クールゼリー さとう	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スタミナあげ	ぶたにく	にんにく しょうが グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	
	やさいのごますあえ	あぶらあげ たまご	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	
	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		
6 (木)	りんご		りんご		
	えほんぎゅうしょく 千りと千りん うみ				
	パエリア	ホタテ あさり いか ベーコン	たまねぎ あかさかとまと パプリカ にんにく	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり コーン もやし にんじん こまつな		
	コーンとたまごのスープ	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン えだまめ パセリ	バター なまクリーム	
7 (金)	クリームのせソーダーゼリー			クールゼリー ソーダーゼリー タピオカ ホイップクリーム サイダー	
	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	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	
	けんちんじる	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん こまつな ねぎ	あぶら	
10 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	えほんぎゅうしょく せいだのたまじ			こめ むぎ	
	むぎごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげのピリからいため	あつあげ とりにく トウバンジャン	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな しょうが	さとう ごまあぶら かたくりこ	
	せいだのたまじ	みそ		あぶら じゃがいも さとう	
12 (水)	りきゅうじる	ぶたにく みそ トウバンジャン	だいこん れんこん こんにゃく にんじん ねぎ こまつな みかん	ごま あぶら	
	きっかみかん				
	えほんぎゅうしょく トロ			こめ むぎ	
	コーンごはん		コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
13 (木)	ピーンスラダ	だいず ハム	コーン きゅうり	ごま マカロニ	
	あおなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな		
	どんぐりスイートポテト	ぎゅうにゅう		さつまいも バター グラニューとう チョコレート プリッツ	
	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			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんにく りんご パプリカ	あぶら さとう	
	マカロニサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	コーンドレッシング マヨネーズ マカロニ	
	はくさいのみそしる	みそ あぶらあげ	はくさい えのきたけ たまねぎ こまつな		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	

14 (金)	*えんさんしょうきく ぎょうれつのできるすうばやさん & バレンタインさんしょうきく*			
	キャラメルクルクルパン			キャラメルクルクルパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ハートのコロッケ			あぶら ハートのコロッケ
	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	
	つぶつぶとうもろこしのすうば	ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン たまねぎ にんじん	じゃがいも シチューのもと バター ベシャメルソース
17 (月)	チョコバナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	チョコレート
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あかうおのたつたあげ	あかうお	しょうが	かたくりこ あぶら
	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
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ	ねぎ こまつな にんじん	
18 (火)	オレンジ		オレンジ	
	いりごなめしごはん	いりご	あおな	こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやり	いか トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま
	あおなとひじきのごま Mayo あえ	かまぼこ ひじき	ほうれんそう こまつな	さとう ごま Mayo ネーズ
	かすじる	ぶたにく みそ とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも あぶら さけかす
19 (水)	きっかみかん		みかん	
	*えんさんしょうきく ちりとちり *			コッパン さとう
	あかさかとまとジャムのホイップパン		あかさかとまと	レモンかじゅう ホイップクリーム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チリコンカーン	だいず ぶたにく トウバンジャン ミックスビーンズ	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
	はくさいのプレゼ	ベーコン	はくさい にんにく	バター
20 (木)	レタスとはるさめのスープ	ベーコン	レタス にんじん こまつな	はるさめ ごまあぶら
	バナナ		バナナ	
	にしょくどん	ぶたにく たまご だいず	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		
	おかかチーズあえ	かつおぶし チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー	さとう
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	あぶら
21 (金)	マーブルケーキ	たまご ぎゅうにゅう		ホットケーキ はちみつ バター
	*えんさんしょうきく まじめな レストラン *		しょうが にんにく たまねぎ にんじん	じゃがいも
	めだまやきのせカレーライス	とりにく たまご ぎゅうにゅう	あかさかとまと りんご コーン	こめ むぎ カレールー あぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かいそうさらだ	わかめ	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 あぶら ごま
	みわくのフルーツポンチ		もも みかん パイン	ブラットオレンジジュース ナタデココ
25 (火)	*えんさんしょうきく ちりとちり まち *			こどもパン
	こどもパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チキンのトマトに	とりにく	あかさかとまと グリーンピース にんにく たまねぎ にんじん	オリーブオイル
	きりぼしだいこんサラダ		きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごまあぶら ごま さとう
	にしょくのポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	クリームスープ ベシャメルソース
26 (水)	ごまスコーン	ぎゅうにゅう		バター ごま ホットケーキ さとう
	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	さとう 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 こんにゃく いんげん しいたけ	あぶら さとう
	りきゅうじる	とうふ みそ トウバンジャン	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら
27 (木)	オレンジ		オレンジ	
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	デミグラスハンバーグ	ぶたにく とうふ 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	パンこ
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	イタリアンドレッシング
	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
28 (金)	カップでヤクルト	カップでヤクルト		
	*えんさんしょうきく ぎょうれつのできる スパゲティやさん *			
	とまとスパゲティ	とりにく ベーコン チーズ	あかさかとまと たまねぎ パプリカ にんにく	スパゲティ オリーブオイル さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ コーン パセリ	バター じゃがいも
	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	
28 (金)	アセロラゼリー			アセロラゼリー

※献立は都合により変更する場合があります。