



# 5月



## のこんだてひょう



2025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 (木)	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	
	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 あかピーマン きゅうり キャベツ	シーザーサラダドレッシング	
	はくさいのみそしる あまなつ	にほし あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん こまつな あまなつ		
2 (金)	<b>*こどものひこんだて*</b>				
	たけのこごはん	あつけすり あぶらあげ とりにく	たけのこ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カツオフライ	カツオ		パンこ あぶら	
	ごぼうサラダ	みそ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ さとう すりごま	
すましじる かしわもち	あつけすり とうふ いかまほこ	にんじん えのき ほうれんそう		かしわもち	
7 (水)	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 はっちょうみそ みそ	にんにく しょうが キャベツ あおピーマン にんじん	あぶら さとう かたくりこ	
	きりほしだいこんのナムル	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン	いりごま ナムルドレッシング	
	ちゅうかコーンスープ グレープフルーツ	とうふ いかまほこ たまご	クリームコーン コーン たまねぎ ほうれんそう グレープフルーツ	かたくりこ	
8 (木)	ステッキパン			ステッキパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーマレードチキン	とりにく	にんにく	マーマレードジャム	
	ブロッコリーとれんこんのサラダ	ハム	ブロッコリー こまつな にんじん れんこん	あぶら さとう すりごま	
	じゃがいもポターージュ キャラメルプリン	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ パセリ	バター じゃがいも ベジマメルソース キャラメルプリン	
9 (金)	チキンカレーライス	とりにく 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 すりおろしりんご あかさかトマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ カレールウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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 しょうが レモンかじゅう	さとう あぶら いりごま	
12 (月)	いちごパエリア	ぎゅうにゅう		いちごフルーチェ	
	しょうゆラーメン	ぶたにく なると わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン ねぎ ほうれんそう もやし	ちゅうかめん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげワントン	とりにく	しょうが はくさい いら	ごまあぶら かたくりこ ワントンのかわ あぶら	
	だいこんのうめサラダ フルーツヨーグルト		だいこん きゅうり みずな にんじん うめ パイナップル みかん もも	さとう あぶら さとう	
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	5年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんがやき	あじ とりにく ひじき みそ だいず 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 いりごま かたくりこ	
	もやしのごまあえ わかめのみそしる		こまつな もやし はくさい にんじん コーン だいこん キャベツ ねぎ	さとう いりごま すりごま	
	UFOゼリー	しらたまもち	パイナップル	クールゼリー	
	きなこあげパン	きなこ		コッペパン さとう あぶら	
15 (木)	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 コーン パセリ	バター じゃがいも	
	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく たまご	ねぎ しょうが レタス にんじん たまねぎ こまつな	ごまあぶら パンこ かたくりこ	
	あおうめゼリー			あおうめゼリー	
16 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげカレーいため	あつあげ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん いら	さとう あぶら かたくりこ	
	はくさいのレモンあえ	ハム	かぶ はくさい もやし レモンかじゅう	マリネドレッシング	
	とりじゃがスープ れいとうみかん	とりにく	たまねぎ みかん	あぶら じゃがいも	

19 (月)	*しゅくいくのひこんで*				
	ジャンバラヤ	ウインナー ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ バター あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハニーマスタードチキン	とりにく		はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
20 (火)	コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ	じゃがいも マカロニ	
	カラフルボンチ		パイナップル みかん	カクテルゼリー 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			
	モウカのなんぼんづけ	モウカ	しょうが たまねぎ	かたくりこ あぶら さとう	
21 (水)	ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう いりごま	
	じゃがいものみそしる	にほし あぶらあげ みそ わかめ	えのき ねぎ	じゃがいも	
	なつみかん		なつみかん		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
22 (木)	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ すりおろしりんご しょうが	あぶら さとう	6年なし
	ひじきのカレーサラダ	ひじき ツナ	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン	さとう	
	なめこじる	にほし とうふ みそ わかめ	ほうれんそう なめこ ねぎ		
	ココアスコーン	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックスこ	
				バター さとう ココア	
23 (金)	はちみつパン			はちみつパン	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	バター ベシャメルソース	
	ツナコーンサラダ	ツナ	キャベツ あかピーマン コーン えだまめ	マカロニ パンこ	
	レタスのスープ	ハム	たまねぎ にんじん レタス	あぶら さとう	
24 (土)	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
	ちゅうかどん	ぶたにく うすらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たけのこ はくさい きくらげ	かたくりこ	
	パンパンジーサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん もやし	パンパンジードレッシング	
フルーツあんにとらふ		パイナップル みかん もも レモン	あんにとらふ さとう		
25 (日)	てりやきチキントースト	とりにく チーズ のり	しょうが たまねぎ コーン	しょくパン あぶら さとう	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	
	せんぎりキャベツサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	マリネドレッシング	
	トマトといとかまぼこのスープ	ベーコン いとかまぼこ たまご	たまねぎ にんじん あかさかトマト みすな	あぶら かたくりこ	
26 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	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	にんにく しょうが		
27 (火)	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 ノンエッグマヨネーズ	6年なし
	とりごまじる	にほし とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	コーンクリーミーードレッシング	
	バナナ		バナナ	さつまいも すりごま	
28 (水)	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ むぎ	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しおからあげ	とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら	
	アスパラサラダ		キャベツ アスパラ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう あぶら	
	だいこんのみそしる	にほし とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな		
29 (木)	きなこだんご	きなこ		しらたまもち さとう	6年なし
	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	とりにく ぶたにく だいす たまご	ごぼう たまねぎ しょうが セロリ にんじん	パンこ あぶら さとう	
30 (金)	コーンソテー	ベーコン	コーン こまつな にんじん しめじ	バター	6年なし
	ジュリアンヌスープ	いとかまぼこ	セロリ キャベツ にんじん えのき		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
	ターメリックライスシーフードホワイトソース	とりにく いか エビ あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ むぎ バター あぶら	
31 (土)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース	ベシャメルソース	6年なし
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり フロッコリー	あぶら さとう	
	タピオカフルーツボンチ		パイナップル みかん もも	カクテルゼリー サイダー ナタデココ	
			タピオカ		

※献立は都合により変更する場合があります