



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 ち・くになるもの	みどりのしょくひん からだのしょうしをととのえるもの	きいろのしょくひん ねつ・ちからになるもの	備考
10/1 (水)	まるパン			まるパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきつくねハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	パンこ さとう かたくりこ	
	キャベツサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	かぼちゃとうにゅうポタージュ	ウインナー スkimミルク ひよこめめ とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ パセリ	ベシヤメルソース	
2 (木)	*うんどうかいおうえんこんだて* キーマカレー	とりにく ぶたにく だいず こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ あおピーマン コーン トマト りんご	こめ むぎ あぶら カレールウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミニミンチカツ	ぶたにく とりにく		こむぎこ パンこ あぶら	
	カラフルサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー きピーマン	ドレッシング	
	こうはくゼリー	ぎゅうにゅう		あんにとろろのものと いちごゼリーのもと	
3 (金)	*じゅうごやのひこんだて* さつまいもごはん			こめ むぎ さつまいも くらげりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのたまりしょうゆやき	あかうお			
	だいずもやしのごまヨネーズあえ		にんじん コーン こまつな キャベツ だいずもやし	さとう ノンエッグマヨネーズ しらすりごま	
	いものこじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら さといも	
7 (火)	*1ねんせいもろうこんだて* むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ あぶら	
	やさいのあさづけ		キャベツ にんじん きゅうり だいこん		
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん はくさい もやし にら	こまあぶら ワンタンのかわ かたくりこ	
8 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ミニコッペパン			コッペパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくやしそば	ぶたにく あおのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ もやし	あぶら やきそばめん	
	トマトととうみょうのスープ	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ トマト とうみょう	あぶら かたくりこ	
9 (木)	かき		かき		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのしょうがに	あじ	しょうが ねぎ	さとう	
	キャベツのたまごとし	さつまあげ たまご	キャベツ にんじん	さとう	
10 (金)	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	あぶら さといも	
	こくとうビーンズ	だいず		さとう	
	めのあいごてーこんだて ポークストロガノフ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ しめじ トマト	こめ むぎ あぶら こむぎこ ハヤシルウ デミグラスソース さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャロットサラダ	ツナ	にんじん ごぼう キャベツ コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ さとう しらすりごま	
14 (火)	ブルーベリークラッシュゼリー		ナタデココ ブルーベリー	クールゼリーのものと ダイスゼリー	
	ちゃんぽんめん	ぶたにく あさり いか かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン こまつな	ちゃんぽんめん 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 くらげりごま みずあめ	
	とりとだいずのあますいため	とりにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きピーマン	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	
15 (水)	りんご		りんご		
	レモンシュガートースト		レモン	しょくパン さとう バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー	ハム	キャベツ にんじん こまつな きピーマン	あぶら	
	トマトシチュー	とりにく だいず こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ハヤシルウ	
16 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	こんさいのあますいため	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しらたき しいたけ	ごまあぶら さとう	
	ちゅうかかきたまじる	とりにく とうふ たまご	だいこん えのき きくらげ たけのこ たまねぎ ねぎ	あぶら かたくりこ	
2年なし	グレープフルーツ		グレープフルーツ		

17 (金)	*しゃいくのひこんでて*				
	ビビンバ	ぶたにく とりにく だいず	にんにく しょうが にんじん だいずもやし	こめ むぎ ごまあぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	きんしたまご	こまつな きくらげ	ごまあぶら しろいりごま	
	トックスープ	ちくわ みそ	はくさい はくさいキムチ だいこん	ごまあぶら トック	
20 (月)	ファチェ風フルーツポンチ		パイん いちご ブルーベリー クランベリー ラズベリー	しらたま カクテルゼリー サイダー	
	カレーピラフ	とりにく ぶたにく ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら	就学児健診
	ぎゅうにゅう	ひよこまめ	あおピーマン あかピーマン マッシュルーム		
	やさいチャウダー	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	バター じゃがいも	
	パインクラッシュゼリー	スキムミルク ぎゅうにゅう	コーン パセリ	ベシヤメルソース	
21 (火)	ゆかりごはん		パイん ナタデココ	クールゼリーのもと	
	ぎゅうにゅう	あかじそ		こめ むぎ	
	おこのみやき	とうふ ぶたにく かつおぶし	キャベツ ながいも	ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	
	ひじきのいりに	あおのり たまご			
22 (水)	じゃがいものみそしる	ひじき ツナ	にんじん コーン えだまめ	あぶら さとう	
		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	
	2ねんせいもぼうこんでて				
	ココアあげパン			コッペパン ミルクココア	
23 (木)	ぎゅうにゅう	あぶら さとう			
	トマトドレッシングわかめサラダ	ツナ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり レモン トマト	あぶら さとう	
	ABCコーンスープ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン パセリ	マカロニ あぶら	
	サイダーフルーツポンチ		パイん もも ナタデココ	しらたま サイダー	
24 (金)	かぼちゃほうとう	にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しいたけ はくさい	ほうとうめん あぶら	5年なし
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	かぼちゃ しめじ ねぎ		
	のりしおだいず	ぎゅうにゅう			
	やさいのチーズおかかあえ	だいず あおのり	あおのり	あぶら こめこ かたくりこ	
25 (土)	りんご	チーズ かつおぶし	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん キャベツ		
	むぎごはん		りんご		
	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
	シラのハーブマヨネーズやき	ぎゅうにゅう			
26 (日)	とりにくじゃが	シイラ	たまねぎ パセリ レモン にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう	5年なし
	ごまたんたんじる	とりにく	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう	あぶら じゃがいも さとう	
	ドライブルー	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん だいこん	ごまあぶら かたくりこ	
		みそ	しいたけ コーン キャベツ にら	しろすりごま	
27 (月)	*ハロウィンこんでて*	ドライブルー			
	パンプキンシチューライス	とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ	こめ むぎ パター	
	ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	コーン グリンピース	ベシヤメルソース ホワイトソース	
	ハロウィンサラダ	ひじき ひよこまめ	あかピーマン キャベツ むらさきキャベツ	さとう ノンエッグマヨネーズ	
28 (火)	ゴーストプリン	あかいんげん あおえんどう		しろすりごま	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		くろごまプリンのもと マシュマロ	
	ぎゅうにゅう			チョコレート	
	いわしのかばやき	ぎゅうにゅう			
29 (水)	きりぼしだいこんとじゃがいものいために	いわし	しょうが	あぶら かたくりこ さとう しろいりごま	6年なし
	たまねぎのみそしる	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん		あぶら じゃがいも さとう	
	グレープフルーツ	にぼし わかめ みそ とうふ	たまねぎ えのき ねぎ		
			グレープフルーツ		
30 (木)	*ぞういつきねんこんでて*				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きのこデミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ	パンこ パター さとう	6年なし
31 (金)	やはたいもサラダ	たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく しいたけ マッシュルーム	デミグラスソース	
	ジュリアンヌスープ	ツナ	にんじん えだまめ きゅうり コーン	やはたいも ノンエッグマヨネーズ	
	いちごオムレット		セロリ キャベツ にんじん えのき	しろいりごま	
32 (土)	むぎごはん			いちごオムレット	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	ぶたキムチいため	ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	6年なし
	ゆかりあえ		はくさい はくさいキムチ にら		
33 (日)	わかめとたまごのスープ	キャベツ きゅうり もやし あかじそ			
	ごまスコーン	たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな	しろいりごま かたくりこ	
		ぎゅうにゅう		ホットケーキミックスこ	
				バター しろすりごま さとう	

※献立は都合により変更する場合があります