



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	きいろのしょくひん	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	
11/4 (火)	*じゅうさんやのひこんだて* おつきみにくじるうどん	ぶたにく あぶらあげ うすらたまご みそ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	うどん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいかきあげ	ちくわ	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ コーン	さつまいも あぶら てんぷらこ こむぎこ こめこ	
	ごまごまサラダ つきよゼリー	とりにく	きゃべつ きゅうり にんじん もやし ナタデココ みかん	ドレッシング しろすりごま ぶどうゼリーのもと	
5 (水)	ミートチーストースト	ぶたにく とりにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	しょくパン あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまいもサラダ	ハム	にんじん コーン えだまめ	ノンエッグマヨネーズ さつまいも	
	オニオンエッグスープ バナナ	たまご	たまねぎ にんじん パセリ バナナ	あぶら かたくりこ	
6 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのカレーパンこやし	あじ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
	やはたいものうまに	とりにく かつおぶし	しらたき たけのこ にんじん さやいんげん	あぶら やはたいも さとう	
7 (金)	*いしほのひこんだて* こんさいいりこうしゅうワインビーフトマトライス	ぎゅうにく だいず ひよこめ	コーン パセリ にんにく しょうが たまねぎ れんこん ごぼう しめじ トマト	こめ もちむぎ バター こむぎこ さとう ルウ デミグラスソース	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かみかみサラダ	ソフトさきいか みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな	ノンエッグマヨネーズ さとう しろすりごま	
	しらたまフルーツポンチ		パイン もも レモン	しらたま さとう	
10 (月)	チキンライス	とりにく ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オムレツ	オムレツ			
	あきあじチャウダー	ベーコン アサリ だいず ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ れんこん パセリ	バター さつまいも こむぎこ ホワイトソース ベシャメルソース	
11 (火)	パインクラッシュゼリー		パイン ナタデココ	クールゼリーのもと	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろみざかなのトマトソース	ホキ	にんにく たまねぎ セロリ しょうが パプリカ トマト	こむぎこ バター あぶら さとう	
12 (水)	さつまいもきんぴら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	あぶら さつまいも さとう しろいりごま	
	だいずのみそしる	だいず とうにゅう にぼし みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ りんご	じゃがいも	
	りんご				
	3ねんせいほろこんだて ココアあげパン			ココアパン あぶら ミルクココア さとう	
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キムチあえ	ツナ	キャベツ だいずもやし にんじん きゅうり	ごまあぶら さとう	
	ABCにくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいず たまご	にんにく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	パンこ マカロニ ごまあぶら	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
14 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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	レモン にんにく しょうが		
	キャベツソテー	ハム	キャベツ にんじん きピーマン さやいんげん	バター	
14 (金)	もずくとなるとのスープ	もずく なんと とりにく とうふ	にんじん はくさい えのき コーン ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	
	こくとうビーンズ	だいず		さとう	
	マーボーとうふどんぶり	とりにく ぶたにく だいず みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14 (金)	かいそうサラダ	かいそうミックス	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン あかピーマン	ドレッシング しろいりごま	
	サイダーポンチ		パイン もも ナタデココ	カクテルゼリー サイダー	

1年なし

17 (月)	ごもくラーメン	ぶたにく なるとうすらのたまご	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ もやし きくらげ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	のりしおだいず	だいず あおのり		あぶら かたくりこ こめこ	
	やさいのチーズおかかあえ	チーズ かつおぶし	ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ コーン		
	きっかみかん		みかん		
18 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ りんご あかピーマン きピーマン あおピーマン	あぶら しろいりごま さとう	
	だいずもやしのナムル	ツナ	だいずもやし にんじん こまつな きくらげ	さとう ごまあぶら	
	わかめスープ	わかめ なるとう とうふ	にんじん はくさい しいたけ しょうが ねぎ	しろいりごま	
19 (水)	ココアスコーン	ぎゅうにゅう		ミルクココア バター さとう ホットケーキミックスこ	
	しゅくいくのひこんだて				
	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シェパーズパイ	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト パセリ にんにく	バター かんそうマッシュポテト さとう デミグラスソース	
21 (金)	コロネーションチキンサラダ	とりにく ひよこまめ あかいんげん あおえんどう	キャベツ きゅうり あかピーマン	ドレッシング	
	スコッチブロス風スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	じゃがいも	
	プリン	スキムミルク ぎゅうにゅう		プリンのもと	
	わしゅくひのひこんだて				
	ざっこくごはん			こめ じゅうろくこくまいブレンド	
25 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのしおやき	さば	しょうが		
	たくあんのあえもの	かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな たくあん		
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
	りんご		りんご		
26 (水)	ぶたキムチチャーハン	ぶたにく いりたまご ひよこまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン はくさいキムチ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら しろいりごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうにゅうとりばいたんスープ	とりにく とうふ とうにゅう	しょうが にんじん キャベツ こまつな しめじ コーン きくらげ	ごまあぶら	
	マンゴーヨーグルト	ヨーグルト	マンゴー マンゴーソース アロエ	さとう	
	まるパン			まるパン	
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく スキムミルク だいず	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも バター あぶら かんそうマッシュポテト	
	はなやさいサラダ	とりにく	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ドレッシング	
	オニオンスープ		たまねぎ えのき パセリ	あぶら	
	ミルメーク			ミルメーク	
28 (金)	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	かたくりこ あぶら さとう しろいりごま	
	いそかおりあえ	のり かつおぶし	こまつな もやし キャベツ		
	とりごまじる	にぼし とりにく みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	さつまいも しろすりごま	
28 (金)	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
	あきやさいかレーライス	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん まいたけ トマト しめじ りんご	こめ むぎ あぶら バター ルウ さつまいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カラフルサラダ		キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー きピーマン	ドレッシング	
	カルピスクラッシュゼリー		レモン パイン ナタデココ	クールゼリーのもと カルピス	

※献立は都合により変更する場合があります。