



6月

のこんだてひょう



2026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	きいろのしょくひん	備考
		ち・くにくなるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
6月 は 食育月間 です					
6/1 (月)	こうしゅうワインビーフごはん	こうしゅうワインビーフ	ごぼう にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら さとう しろいりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オムレツ	オムレツ			
	きりぼしだいこんのカレーいため	とりにく	きりぼしだいこん にんじん あかピーマン あおピーマン	あぶら さとう じゃがいも	
	トマトはるさめスープ くわちャプリン	とりにく なると たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト みずな くわのはちャ	あぶら はるさめ かたくりこ プリンのもと	
2 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふじざくらポークのハンバーグ	ふじざくらポーク とりにく だいす ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん バジル にんにく しょうが	パンこ デミグラスソース さとう	
	トマトドレッシングのわかめサラダ	ツナ わかめ	キャベツ あかピーマン きゅうり トマト レモン	あぶら さとう	
	とうにゅうはくさいスープ	とうにゅう ハム	たまねぎ はくさい しめじ パセリ	バター ベシャメルソース こむぎこ	
くわのみジャムのミルクデザート	ぎゅうにゅう		バナナコッタのもと くわのみジャム		
3 (水)	トマトミートトースト	ふじざくらポーク だいす チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト あおピーマン パセリ	しょくパン あぶら こむぎこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんのコールスローサラダ	とりにく ヨーグルト	きりぼしだいこん あかピーマン キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	さつまいもポターージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ パセリ	あぶら さつまいも こむぎこ ベシャメルソース	
	やまなしけんさんぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
6月 4日～6月 10日は歯と口の健康週間です					
4 (木)	*おしほよぼうデーこんだて* もちむぎいりわかめごはん	わかめごはんのもと		こめ もちむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのカリカリフライ	いわしカリカリフライ		あぶら	
	かみかみサラダ	さきいか ヨーグルト	きりぼしだいこん キャベツ あかピーマン	さとう ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	
	だいすのみそしる	にほし あぶらあげ みそ とうふ だいす とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	カミカミグミ (ぶどう)			カミカミグミ	
5 (金)	あかさかトマトと ふじざくらポークのストロガノフ	ふじざくらポーク	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト あかピーマン	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ デミグラスソース さとう ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいすとさつまいものあまからあげ	だいす		さつまいも あぶら こめこ かたくりこ さとう しろいりごま シャインマスカットゼリー サイダー	
シャインマスカットゼリーボンチ		パイン もも ようなし ぶどう さくらんぼ			
8 (月)	スパゲティナポリタン	とりにく ベーコン こなチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ しめじ あおピーマン あかピーマン トマト バジル	スパゲティ バター さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのコンソメに きなこスコーン	ウインナー ぎゅうにゅう きなこ	たまねぎ にんじん キャベツ フロccoli	じゃがいも ホットケーキミックスこ バター さとう	
9 (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	ふたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン あかピーマン きピーマン りんご	あぶら さとう かたくりこ しろいりごま	3年生なし
	キムチあえ	とりにく	きゅうり にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう	
	わかめスープ	わかめ とうふ	にんじん はくさい しいたけ あさつき しょうが	しろいりごま	
グレープフルーツ		グレープフルーツ			
10 (水)	*にゅうばいのひこんだて* うめしらすごはん	しらす	うめ あおじそ	こめ むぎ しろいりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジフライ	あじ		こむぎこ パンこ あぶら	
	おひたし	かつおぶし	もやし こまつな にんじん キャベツ	じゃがいも	
	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	あんにとんどうふのもと カットゼリー	
てづくりあじさいゼリー	ぎゅうにゅう				
てりやきチキントースト	とりにく のり	しょうが たまねぎ コーン	しょくパン あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ		
11 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	こぶきいも	あおのり		じゃがいも	
	トマトとレタスのスープ	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん トマト レタス	あぶら かたくりこ	
	オレンジ		オレンジ		
12 (金)	しおマーボーとうふどんぶり	とりにく だいす とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あかピーマン きピーマン ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしのちゅうかあえ	ハム	だいすもやし きゅうり こまつな	ドレッシング しろいりごま	
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		

15 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	4年生なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのオイスターソースいため	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン あおピーマン たけのこ	あぶら さとう かたくりこ	
	あおなごまあえ		こまつな ほうれんそう もやし にんじん	さとう しろすりごま	
	だいこんのみそしる	にほし あぶらあげ みそ わかめ とうふ	だいこん ねぎ		
	バナナ	バナナ			
16 (火)	カレーうどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ ねぎ こまつな	うどん あぶら ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさしいチップス		れんこん かぼちゃ	さつまいも じゃがいも あぶら	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	あかいんげん あおえんどう ひよこめめ とりにく	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	ドレッシング	
17 (水)	キムタクごはん	ぶたにく いらたまご のり	にんにく しょうが にんじん あさつき あかピーマン たくあん はくさいキムチ	こめ むぎ ごまあぶら しろいりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかにくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいず たまご	しょうが にんじん もやし はくさい きくらげ こまつな	かたくりこ パンこ	
	ベリークラッシュゼリー		ナタデココ いちご クランベリー ブルーベリー ラズベリー	いちごゼリーのもと	
18 (木)	まるパン			まるパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	モウカのスパイスフライ	モウカ		こむぎこ あぶら	
	レモンあえ	ハム	キャベツ きピーマン	ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン あかいんげん あおえんどう ひよこめめ	たまねぎ にんじん トマト	バター じゃがいも マカロニ	
	パイナップル	パイナップル			
19 (金)	*しくいくのひこんだて*				
	ファジョアード	ぶたにく ウィンナー あかいんげん	パセリ にんにく しょうが たまねぎ トマト バジル	こめ むぎ ルウ バター こむぎこ デミグラスソース あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとブロッコリーの スパイスソテー	ベーコン	にんにく しょうが にんじん コーン パセリ ブロッコリー	バター じゃがいも	
	トロピカルフルーツポンチ		パイン もも ぶどう ようなし グアバ パパイヤ さくらんぼ ナタデココ	サイダー	
22 (月)	タンメン	ぶたにく なると	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 きくらげ たら	ちゃんぽんめん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	はるさめ はるまきのかわ あぶら	
	ちゅうかはるさめサラダ	ハム	きゅうり にんじん こまつな	はるさめ ドレッシング	
	パイナップル	パイナップル			
23 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのしおやき	さば			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	
	えのきのみそしる	にほし あぶらあげ みそ とうふ わかめ	キャベツ えのき ねぎ		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
24 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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	
	もやしのペペロンチーノ	ベーコン とりにく	にんにく だいずもやし キャベツ あかピーマン にんじん	オリーブオイル	
	こまつなとアサリのスープ	ハム アサリ	たまねぎ えのき はくさい こまつな	ごまあぶら	
	ドライブルー		ドライブルー		
25 (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			
	チリコンカン	とりにく だいず ひよこめめ あかいんげん あおえんどう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	あぶら さとう	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり きピーマン	ドレッシング	
	じゃがいものポターージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ	バター ベシメルソース	
	バナナ	バナナ			
26 (金)	ひじきチャーハン	ぶたにく とりにく ひじき いらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あさつき	こめ むぎ あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キムチなべふうスープ	ぶたにく やきとうふ みそ	はくさい はくさいキムチ えのき にんじん もやし たら	ごまあぶら	
	しらたまビタミンポンチ		パイン もも ナタデココ	しらたま オレンジジュース	
29 (月)	ジャンハイ焼きそば	ぶたにく	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ あかピーマン たら	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もずくとなるとのスープ	とりにく なると とうふ もずく	たまねぎ えのき あさつき コーン しょうが	あぶら かたくりこ	
	ミニオムレット			ミニオムレット	
30 (火)	バターチキンカレー	とりにく ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ トマト りんご	こめ むぎ あぶら バター ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり さやいんげん ブロッコリー えだまめ	ドレッシング	
	にゅうさんきんいりょう	にゅうさんきんいりょう			

※献立は都合により変更する場合があります。

※赤字は市産・県産の食材です