



5月



のこんだてひょう



2025年

甲斐市立竜王北中学校

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・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
5/1 (木)	わかめご飯	わかめ		米 麦	
	牛乳	牛乳			
	大根と豚肉の煮物	豚肉	大根 たけのこ 人参 えだまめ	砂糖	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり パプリカ 人参	ごま 玉ねぎドレッシング	
	むらこもじる	豆腐 卵	えのきたけ しいたけ 玉ねぎ きくらげ ほうれん草	かたくり粉	
2 (金)	* こどものひこんだて *				
	中華ご飯	豚肉	たけのこ しいたけ 人参	米 麦 砂糖 ごま	
	牛乳	牛乳			
	とり肉の唐揚げ	とり肉	しょうが にんにく	油 かたくり粉	
	三色和え		ほうれん草 人参 キャベツ	ごま ごま油 砂糖	
	すまし汁	豆腐	えのきたけ 小松菜 人参 しいたけ		
	柏餅	あずき		もち さとう	
7 (水)	ピザトースト	チーズ ツナ	玉ねぎ ピーマン コーン	食パン	
	牛乳	牛乳			
	ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ パセリ	バター 油 じゃが芋	
	ワンタンスープ	豚肉	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 白菜 ねぎ	ワンタン ごま油	
	ゼリーボンチ		レモン果汁	カクテルゼリー ナタデココ いちごゼリー 砂糖	
8 (木)	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	スタミナ揚げ	豚肉	にんにく しょうが グリーンピース	薩摩芋 かたくり粉 油 砂糖	
	海藻サラダ	わかめ かまぼこ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	砂糖 ごま油	
	青菜の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 人参 ねぎ		
9 (金)	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鰯の香味焼き	鰯 豆板醤	ねぎ 人参 しょうが	ごま油	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	ごま油 ごま 砂糖	
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 みそ	人参 小松菜 玉ねぎ		
	こまスコーン	牛乳		ホットケーキミックス粉 バター ごま 砂糖	
12 (月)	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	チキンカツ	とりにく		油 パン粉 薄力粉	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ たまご	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー	玉ねぎドレッシング	
	利休汁	豆腐 みそ 豆板醤	大根 蓮根 こんにゃく 人参 ねぎ 小松菜	ごま 油	
	オレンジ		オレンジ		
13 (火)	食パン チョコジャム			食パン チョコ大豆	
	牛乳	牛乳			
	タラの香草焼き	たら	パセリ		
	スパゲティサラダ	ハム	きゅうり 人参 コーン	スパゲティ マヨネーズ コートドレッシング	
	レタスのスープ	ベーコン	レタス 玉ねぎ 人参 小松菜		
15 (木)	ショートパスタのボロネーゼ	豚肉 大豆 チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく 赤坂とまと えだまめ	マカロニ オリーブオイル	1年生無
	牛乳	牛乳			
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	キャベツ きゅうり コーン	ごま油 砂糖	
	ポトフ	ウインナー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	じゃが芋	
	バナナ		バナナ		

16 (金)	麦ご飯			米 麦	1年生・ 2年生無
	牛乳	牛乳			
	鰯フライ	鰯		油 パン粉 薄力粉	
	切り干し大根炒め	油揚げ	切り干し大根 人参 いんげん しめじ しいたけ	砂糖 油	
	豚汁	豚肉 みそ	こんにゃく 大根 人参 玉ねぎ 小松菜	ごま油	
19 (月)	*しゅくいくのひこんだて*		しらたき		
	牛丼	ワインビーフ	たまねぎ にんじん えんどう	米 麦 砂糖	
	牛乳	牛乳			
	大豆の磯揚げ	大豆 ちくわ あおのり		さつま芋 砂糖 油 かたくり粉	
	わかめの味噌汁	わかめ 豆腐 みそ	人参 小松菜 ねぎ		
20 (火)	オレンジ		オレンジ		
	ドライカレー	豚肉 大豆	にんにく しょうが 人参 グリーンピース マッシュルーム 赤坂とまと 玉ねぎ	米 麦 バター	
	牛乳	牛乳			
	チキンのねぎだれ焼き	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	ごま油	
	チーズポテト	チーズ ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃが芋 バター	
21 (水)	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	キャベツ 人参 えのきたけ セロリー		
	バターロール			バターロール	
	牛乳	牛乳			
	肉団子のトマト煮	豚肉 大豆 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが ねぎ 赤坂とまと にんにく	油 パン粉	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう きゅうり 人参 コーン	ごまドレッシング	
22 (木)	わかめスープ	わかめ 豆腐	青梗菜	ごま油 ごま	
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鮭の塩焼き	さけ			
	厚揚げと豚肉の煮物	厚揚げ 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 蒟蒻 小松菜	ごま油 砂糖 かたくり粉	
23 (金)	なめこの味噌汁	みそ	なめこ 人参 ねぎ		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
	五目うどん	かまぼこ 豚肉 油揚げ	しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ	うどん	
	牛乳	牛乳			
	揚げワントン	豚肉 大豆 卵	ねぎ しょうが	ワントン ごま油 かたくり粉	
26 (月)	キャベツのごま和え		キャベツ もやし 人参 ほうれん草 コーン	ごま 砂糖	
	白玉ポンチ		パイン みかん	ルッヅ ジュース 白玉団子 苺ゼリー	
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳 ミルメークココア	牛乳		ミルメークココア	
	鶏肉のしょうが焼き	とり肉 みそ	しょうが りんご にんにく 玉ねぎ パプリカ	砂糖 油	
27 (火)	蓮根の五目煮	大豆	蓮根 ごぼう 人参 しいたけ いんげん	砂糖 油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 人参 ねぎ		
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	赤魚のごま味噌かけ	赤魚 みそ	にんにく しょうが	油 かたくり粉 砂糖 ごま	
28 (水)	わかめともやしのナムル	わかめ ハム 豆板醤	人参 もやし きゅうり にんにく しょうが	ごま ごま油	
	五目汁	豆腐 みそ	かぶ 人参 えのきたけ ねぎ 小松菜		
	コーンマヨトースト		コーン パセリ	食パン マヨネーズ コートレッシング	
	牛乳	牛乳			
	彩りソテー	ウインナー 卵	キャベツ 玉ねぎ パプリカ ヤングコーン	油	
29 (木)	あさりと白菜のミルクスープ	牛乳 あさり ほうれん草	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	油 生クリーム シチューの素	
	きな粉団子	きな粉		白玉団子 砂糖	
	二色丼	豚肉 大豆 卵	人参 しょうが グリーンピース	米 麦 油 砂糖	
	牛乳	牛乳			
	ビーンズサラダ	大豆 ハム	枝豆 コーン きゅうり	マヨネーズ ごまドレッシング	
30 (金)	豆乳汁	豆乳 とり肉 豆腐 みそ	人参 えのきたけ ねぎ 小松菜	じゃがいも	
	ポークハヤシ	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 セロリー 赤坂とまと	米 麦 生クリーム じゃが芋 ハヤシルー	
	牛乳	牛乳			
	野菜のマスタード和え	ハム	きゅうり 人参 キャベツ コーン ブロッコリー レモン果汁	砂糖	
	ゼリー・ババロア	牛乳		苺ゼリー	

※献立は都合により変更する場合があります。