



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	さいろのしょくひん	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	
6/2 (月)	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鰯のオニオンソースかけ	鰯	しょうが 玉ねぎ パセリ	砂糖 油 かたくり粉	
	野菜のごま酢和え	油揚げ 卵	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま油 春雨 ごま	
	豆乳汁	鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	人参 えのき茸 ねぎ 小松菜	じゃが芋	
	不思議な紫陽花ゼリー	寒天	レモン果汁 紫キャベツ	砂糖 クールゼリー	
3 (火)	冷やし中華	卵 わかめ	もやし きゅうり 人参	中華麺 ごま さとう ごま油	
	牛乳	牛乳			
	チャーシュー	豚肉	ねぎ にんにく しょうが		
	中華スープ	豆腐 卵	ねぎ コーン 人参 小松菜		
	杏仁ボンチ		みかん	レモンゼリー 杏仁ゼリー	
4 (水)	*虫歯予防デーこんだて*				
	玄米ご飯			米 玄米	
	牛乳	牛乳			
	鯉の梅味噌かけ	鯉 みそ	にんにく しょうが 梅	ごま油 かたくり粉 さとう ごま	
	カレーきんぴら	鶏肉 大豆 さつま揚げ	人参 ごぼう 蒟蒻 インゲン	油 砂糖	
	なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 人参 小松菜 ねぎ		
5 (木)	かみかみグミ			ぶどうグミ	
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	回鍋肉	豚肉 甜麺醤 豆板醤	にんにく しょうが パプリカ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	砂糖 かたくり粉 ごま油	
	クラゲサラダ	わかめ クラゲ	きゅうり 人参 もやし	ナムルドレッシング	
6 (金)	中華コーンスープ	かまぼこ あさり	コーン 人参 玉ねぎ ねぎ ニラ しょうが		
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉 コチュジャン	しょうが にんにく りんご レモン果汁	砂糖 ごま	
	カルシウムサラダ	わかめ 油揚げ	切り干し大根 キャベツ 人参 きくらげ	中華ドレッシング	
	けんちん汁	豚肉 豆腐	ごぼう こんにゃく たまねぎ 人参 小松菜	油 里芋	
9 (月)	オレンジ		オレンジ		
	わかめうどん	わかめ 豚肉 油揚げ	人参 ねぎ	うどん	
	牛乳	牛乳			
	カップで肉まん	豚肉 牛乳 大豆	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ホットケーキミックス粉 砂糖 油	
	パプリカサラダ	ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁	砂糖 ごま油	
10 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	かき揚げ丼	いか	人参 玉ねぎ ごぼう 枝豆 コーン	米 麦 油 薩摩芋 天ぷら粉 砂糖	
	牛乳	牛乳			
	切り干し大根のピリ辛炒め	豚肉 豆板醤	しょうが にんにく 切り干し大根 人参 エリンギ ニラ	ごま 油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ わかめ	大根 人参 小松菜		
11 (水)	オレンジ		オレンジ		
	赤坂とまとのスイートプール	卵 牛乳	赤坂とまと レモン果汁	丸パン ホットケーキミックス粉 バター 砂糖	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉のトマト煮	とりにく 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ 赤坂とまと 枝豆	オリーブオイル	
	ポトフ	ウインナー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン パセリ	じゃが芋	
12 (木)	サワーゼリー			サワーゼリー	
	洋風ライス		パセリ	米 麦 バター	
	牛乳	牛乳			
	ヤッサ風鶏肉のレモンマスタード煮	鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン果汁	砂糖	
	マフェ	ピーナッツバター ベーコン	赤坂とまと スズキニ 玉ねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ	オリーブオイル	
13 (金)	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	キャベツ セロリー 人参 えのき茸		
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鯖のねぎ味噌焼き	鯖 みそ	ねぎ しょうが	ごま油 砂糖	
	薩摩芋サラダ		ごぼう 人参 きゅうり コーン	薩摩芋 マヨネーズ コンドレッシング ごま	
13 (金)	あさりの味噌汁	あさり 卵 みそ	玉ねぎ 小松菜 人参		

16 (月)	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉の赤坂とまとジャムがらめ	とりにく	にんにく しょうが 赤坂とまと レモン果汁 えだまめ	油 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	
	ひじきと青菜のごまマヨ和え	ひじき かまぼこ	ほうれん草 小松菜	ごま 砂糖 コーントレッシング マヨネーズ	
	油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ		
	きな粉団子	きな粉		白玉団子 砂糖	
17 (火)	ビビンバ丼	ワインビーフ 大豆 卵 みそ 甜麺醤 コチュジャン	人参 しょうが にんにく もやし ほうれん草	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	
	牛乳	牛乳			
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ねぎ	ごま ごま油	
	ヨーグルトボンチ	ヨーグルト		苺ゼリー ナタデココ 砂糖	
18 (水)	きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン 油 砂糖	
	牛乳	牛乳			
	なすのボロニャ風炒め	ワインビーフ 大豆 チーズ	玉ねぎ 赤坂とまと なす コーン ズッキーニ パプリカ	じゃが芋 オリーブオイル	
	冬瓜のスープ	鶏肉 豆腐	冬瓜 人参 小松菜 しょうが		
19 (木)	*食育の日こんだて*				
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鱈のカレーマヨネーズ焼き	鱈 チーズ	玉ねぎ パセリ	マヨネーズ	
	もやしのおかか和え	味付け鰯	もやし 蒟蒻 人参 小松菜		
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 みそ	ねぎ 人参 にら		
20 (金)	桑の葉ケーキ	卵 牛乳	桑の葉	ホットケーキミックス粉 油 砂糖 バター 蜂蜜	
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	ビーフカレー	ワインビーフ 牛乳 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご 赤坂とまと	油 カレールー じゃが芋	
	赤坂とまとのドレッシングサラダ	ツナ	大根 人参 きゅうり もやし ねぎ 赤坂とまと レモン果汁	砂糖 ごま油 ごま	
23 (月)	みかんババロア	牛乳		フルーチェみかん ナタデココ	
	蜂蜜レモントースト		レモン果汁	食パン はちみつ 砂糖 バター	
	牛乳	牛乳			
	ビーンズサラダ	大豆 ハム	枝豆 コーン きゅうり	ごま 珈琲 マヨネーズ コーントレッシング	
24 (火)	卵とコーンのスープ	卵 あさり 牛乳 生クリーム スキムミルク	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 パセリ		
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳 ミルメーク キャラメル	牛乳		ミルメークキャラメル	
	焼き肉	豚肉 甜麺醤 豆板醤	にんにく しょうが りんご 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ パプリカ	ごま 砂糖 油	
	ファイバーサラダ	ひじき チーズ	切り干し大根 蓮根 枝豆 いんげん コーン	ごま マヨネーズ コーントレッシング	
25 (水)	わかめスープ	わかめ なた	ねぎ	ごま ごま油	
	バターロール			バターロール	
	牛乳	牛乳			
	バジルチーズコロッケ	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 バジル	油 パン粉 小麦粉 じゃが芋	
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ にんにく	バター	
26 (木)	コンソメスープ	ウインナー	レタス 人参 コーン ブロッコリー		
	紫陽花ゼリー			クールゼリー カクテルゼリー	
	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ 甜麺醤 コチュジャン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ	米 麦 ごま油 かたくり粉 砂糖	
	牛乳	牛乳			
	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	
27 (金)	レタスの中華スープ	ウインナー	たけのこ レタス 人参 小松菜	ごま油	
	オレンジ		オレンジ		
	ひろしご飯		広島菜	米 麦	
	牛乳	牛乳			
30 (月)	カマスのニンニクしょうが焼き	カマス	にんにく しょうが		
	薩摩芋のごまに	豚肉 さつま揚げ	蓮根 エリンギ いんげん	薩摩芋 砂糖 ごま	
	坦々けの汁	豚肉 豆腐 みそ 甜麺醤 コチュジャン	にんにく 人参 筍 こんにゃく きくらげ ねぎ 小松菜	ごま油	
	麦ご飯			米 麦	
30 (月)	牛乳	牛乳			
	お好み焼きハンバーグ	豚肉 大豆 卵 青のり 鰹節	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ	パン粉	
	小松菜の煮浸し	油揚げ しらす干し	小松菜 人参 白菜	砂糖 マロニー	
	豆腐とえのき茸の味噌汁	豆腐 ベーコン みそ	えのきたけ さやえんどう ねぎ コーン		

※献立は都合により変更する場合があります。