

8.9月

学校給食こんだてひょう

令和3年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやくほねを つくるしよくひん	ねつちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
30 月	○	うに どく んみ ①そ	ワカメスープ② ひやっこ③ がりがりくん④	ぎゅうにゅう	うどん		
				① たまご とりにく ぶたにく みそ トウバンジャン とりがらだし	ごまあぶら	きゅうり ネギ しょうが にんにく	
				② ワカメ かまぼこ とりにく	ごまあぶら	にんじん キャベツ	
				③ とうふ かつおぶし		ネギ しょうが	
31 火	○	ご は ん	なすのおみそしる① まぐろのオーロラソース② おかかあえ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		9がつ1にちは かいしの17かいめ のたんじょうび
			① みそ あぶらあげ ワカメ		ネギ なす		
			② マグロ こおりとうふ	かたくりこ ケチャップ ごま ウス ターソース	にんにく しょうが		
			③ ハム かつおぶし		もやし ほうれんそう こまつな		
1 水	○	ま と の ハ と あ か さ か と ①	ほうれんそうのキッシュ② かいしさんうめジャムゼリー③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 
			① こうしゅうワインビーフ パ ター なまクリーム	オリツオイル バヤシルガ デミグラス ソース トマトケチャップ ウスターソース はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッ シユルム しめじ トマト		
			② ベーコン なまクリーム ぎゅ うにゅう たまご チーズ	マヨネーズ	ほうれんそう たまねぎ パプリカ パセリ		
			③	さとう	かいしさんうめ		
2 木	○	ま と の ハ と あ か さ か と ①	ほうれんそうのキッシュ② かいしさんうめジャムゼリー③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
			① こうしゅうワインビーフ パ ター なまクリーム	オリツオイル バヤシルガ デミグラス ソース トマトケチャップ ウスターソース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッ シユルム しめじ トマト		
			② ベーコン なまクリーム ぎゅ うにゅう たまご チーズ	マヨネーズ	ほうれんそう たまねぎ パプリカ パセリ		
			③	さとう	かいしさんうめ		
3 金	○	ご は ん	おみそしる① とうがんのそぼろに② マヨポンサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		9月1日甲斐市市制 17周年記念献立に なります。甲斐市 の特産物を使用し た甲斐市統一で甲 州ワインビーフと 赤坂とまどを使用 した献立です。
			① にぼし ワカメ あぶらあげ とうふ みそ	かたくりこ	にんじん キャベツ		
			② ちくわ ぶたにく とりにく	マヨネーズ ごまあぶら ほんすし りゅう	えだまめ たまねぎ にんじん とうがん しょう が		
			③ ハム		だいずもやし ほうれんそう にんじん きゅう り ゆず		
6 月	○	ひ う や ど ん き つ ね ①	うめささみサラダ② ちくわのいそべあげ③ なし④	ぎゅうにゅう	うどん		
			① あぶらあげ かまぼこ ワカメ	めんつゆ	にんじん ネギ		
			② とりにく	ごまあぶら ごま	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう りんご うめ		
			③ ちくわ あおりの	カレーこ てんぷらこ			
7 火	○	く あ じ ゆ ー ①	もずくスープ② ゴーヤサラダ③ とうふチャンブルー④	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ		甲州ワインビーフ →ワインを搾って 残ったぶどうカス をえさにした牛 肉。甘みがあるの が特徴です。
			① とりにく かまぼこ あぶらけ ひじき	ごまあぶら	ほししいたけ にんじん えだまめ		
			② もずく いかかまぼこ		エノキ にんじん きょうな		
			③ ツナ	ドレッシング	キャベツ コーン ゴーヤ		
8 水	○	む ぎ ご は ん	けんちんじる① カンパチのさいきょうづけ② ごぼうサラダ③ てづくりももゼリー④	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		赤坂とまと→ドラ ゴンパークの近く で水耕栽培されて いるミニトマトで す。
			① にぼし ぶたにく	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ネギ ほししいたけ しょう が		
			② カンパチ	さいきょうみそ			
			③ ハム	ごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり		
9 木	○	も ち ご は ん	おみそしる① にくどうふ② かんでんサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ		梅ジャム→敷島地 区、梅の里の小梅 ジャムです。梅は 疲労回復、整腸殺 菌などの効果があ ります。
			① あぶらあげ みそ にぼし		ほうれんそう だいこん にんじん		
			② ぶたにく とうふ	さとう	だけのこ ねぎ えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ		
			③ いかかまぼこ かんでん	ごまあぶら	きゅうり キャベツ		
10 金	○	ト ヨ ー ス グ ル ト ①	カレーポテトサラダ② コーンクリームスープ③ キラキラパンチ④	ぎゅうにゅう	パン		
			① ヨーグルト パター	さとう	レモン		
			② ハム	じゃがいも マヨネーズ カレーこ さとう	にんじん きゅうり コーン		
			③ とりにく ぎゅうにゅう なま クリーム	サイダー ナタデココ	たまねぎ にんじん コーン プロッコリー パ セリ		
④ かんでん		みかん もも パイナップル りんご マンゴ オレンジ レモン					

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。

ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからの もとなるしょくひん	からだのしょうしを ととのえるしょくひん	
13 月	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① みそ にぼし ② イカ ③ いとかまぼこ もずく ④	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ カレーこ しらたき ごまあぶら	からだのしょうしを ととのえるしょくひん エノキ ねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが きゅうり にんじん かき	
14 火	○	チャーンハカン①		ぎゅうにゅう ① かまぼこ ぶたにく とりがら だし ② とりにく たまご とうふ ③ ハム ④ かたくちいわし	こめ むぎ シャンタン かたくりこ かきあぶら らーゆ シャンタン ドレッシング ごま	たまねぎ ネギ にんじん キャベツ にんにく しょうが にんじん きくらげ エノキ ネギ チンゲンサイ だいずもやし こまつな にんじん きゅうり	
15 水	○	トウライユ①		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ベーコン ③ バター ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブオイル しろワイン こむぎこ さとう パイシート	なす スッキーニ たまねぎ ピーマン にんにく とまと ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれんそう セロリ ハーブ りんご レモン	
17 金	○	ごむぎ		ぎゅうにゅう ① とりにく ② とりにく ぶたにく たまご ひじき トウバンジャン ③	こめ むぎ ぼんこ かたくりこ めんつゆ	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう ネギ れんこん しょうが キャベツ きゅうり (しばづけ) にんじん きゅうり	
21 火	○	ラーひメヤン①		ぎゅうにゅう ① とりにく のり ② ぶたにく ③ たまご ④ しらたま	ラーメンのめん とりそばスープ (さばぶし) ショウロンポーのかわ オイスター ソース はるさめ ごま ごま かたくりこ さとう	にんじん きゅうり コーン ネギ しょうが ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ししいだけ	
22 水	○	ごむぎ		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく ③ ちりめんじゃこ	こめ むぎ シャンタン チンタンスープ じゃがいも ごまあぶら ごま	しめじ エノキ チンゲンサイ はくさい (キムチ) たまねぎ にんじん えだまめ だいずもやし にんじん ニら こまつな	キムチにすると生にはない栄養が産まれます。
24 金	○	でうかつどかうしい①		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく たまご ② ツナ ③ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ カレールウ カレーこ トマトケ チャップ こむぎこ パンこ ドレッシング さとう	たまねぎ エリンギ しめじ ピーマン りんご にんにく しょうが にんじん にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	
28 火	○	タコライス①		ぎゅうにゅう ① ぶたにく チーズ ② ③ ウインナー ④	こめ むぎ オリーブオイル カレーこ ナツメグ クミン トマト ケチャップ かきあぶら ウスターソース タバスコ トマトケチャップ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト にんにく たまねぎ レモン パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご	 沖縄の郷土料理の タコライスです
29 水	○	ロールパン		ぎゅうにゅう ① ベーコン あさり なまクリーム ぎゅう にゅう とうにゅう ベジヤメルソース ② とりにく ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マスタード はちみつ ドレッシング ミルクスイーツ	たまねぎ にんじん パセリ レモン にんにく きゅうり ピーマン キャベツ コーン アロエ りんご (ペクチン)	農林水産省 国産 農林水産物販路多 様化緊急対策事業 でいただいた貴重 なお魚で給食を作 ります
30 木	○	ごむぎ		ぎゅうにゅう ① なまあげ みそ にぼし ② カンパチ ③ ちくわ かつおぶし	こめ むぎ こんにゃく かたくりこ ごま さごう めんつゆ	こまつな ネギ にんじん エノキ しょうが たけのこ にんじん ピーマン キャベツ	