8.9月　学校給食こんだてひょう

令和5年度　竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい 主食	副食	りょうりばんごう	あかのなかま ちやにくやほねをつくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからのもとになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるしょくひん	メモ
8月30日 水	○	ひやしラーメン①	ショウロンポウ②		ぎゅうにゅう	ラーメン		
			につけたまご③	①	とりにく　のり		ネギ　きゅうり　にんじん　コーン	
			みたらしだんご④	②	ぶたにく　とりにく	ショウロンポウのかわ	ネギ　しょうが	
				③	たまご			
				④		しらたま　かたくりこ　ごま		
31日 木	○	むぎごはん	おみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			てづくりメンチカツ②	①	みそ　にぼし		しめじ　エノキ　にんじん　こまつな　ネギ	
			つるしゃきあえ③	②	ぶたにく　たまご	こむぎこ　ぱんこ	キャベツ　たまねぎ	
				③	いとかまぼこ（にゅうたまごふしょう）　もずく	ごまあぶら	しらたき　きゅうり　にんじん	
9月1日 金	○	むぎごはん	キャベツスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			ワインビーフハンバーグ②	①	とりにく		しめじ　ほうれんそう　キャベツ　にんじん	
			あかさかとまソース③	②	ワインビーフ（ぎゅうにく）　ぶたにく　たまご　ぎゅうにゅう　チーズ	ぱんこ	ナツメグ　たまねぎ　にんじん	
			マスタードサラダ④	③			トマト　バジル	
			うめジャムゼリー⑤	④	ハム	オリーブオイル	ピーマン　ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり	
				⑤		ゼリー	うめ	
4日 月	○	メロンパン①	コーンスープ②		ぎゅうにゅう	パン		
			ひじきのマリネ③	①	バター　たまご	こむぎこ		
			ストロベリーヨーグルト④	②	とりにく		コーン　にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	
				③	ひじき　ベーコン	オリーブオイル	ピーマン　にんじん　きゅうり　キャベツ	
				④	ヨーグルト		いちご（かこうずみ）	
5日 火	○	むぎごはん	りきゅうじる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			とうがんのそぼろに②	①	にぼし　あぶらあげ　とうふ　みそ　ワカメ		キャベツ　にんじん	
			マヨポンサラダ③	②	ちくわ　ぶたにく　とりにく	かたくりこ	えだまめ　たまねぎ　にんじん　とうがん	
				③	ハム	マヨネーズ	だいずもやし　ほうれんそう　にんじん　きゅうり	
6日 水	○	くあじゅーしー①	もずくスープ②		ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ		
			とうふチャンプルー③	①	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ　ひじき	ごまあぶら	えだまめ　ほししいたけ　にんじん	
			ゴーヤサラダ④	②	いとかまぼこ（にゅうたまごふしょう）、もずく		エノキ　にんじん　きょうな	
			れいとうパイン⑤	③	ぶたにく　とうふ　たまご　かつおぶし	マヨネーズ	もやし　たまねぎ　ニラ	
				④	ツナ	ドレッシング（にゅうたまごふしょう）	にがうり　キャベツ　コーン	
				⑤			パイナップル	
7日 木	○	むぎごはん	きのこのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			サバチーズフライ②	①	にぼし　みそ		なめこ　しめじ　エノキ　ネギ　にんじん　こまつな	
			カミカミサラダ③	②	サバ　たまご　チーズ	こむぎこ　ぱんこ		
				③	サキイカ（たまご）	ドレッシング（にゅうたまごふしょう）	ゴボウ　にんじん　きゅうり　だいこん	
8日 金	○	にくみそめん①	ワカメスープ②		ぎゅうにゅう	そふとめん		
			ひややっこ③	①	たまご　ぶたにく　とりにく　みそ	ごまあぶら	きゅうり　ネギ	
			はらじゅくドック④	②	ワカメ　かまぼこ　とりにく		にんじん　キャベツ	
				③	とうふ　かつおぶし		ネギ　しょうが	
				④	たまご　チーズ	こむぎこ		
11日 月	○	むぎごはん	にらたまスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			なつやさいマーボー②	①	たまご　とりにく	かたくりこ	しめじ　ニラ　エノキ　にんじん	
			ちゅうかサラダ③	②	ぶたにく　みそ	ごまあぶら	ネギ　たけのこ　しいたけ　トマト　なす　ズッキーニ　ピーマン	
			れいとうみかん④	③	ハム	ごま　ごまあぶら	キャベツ　こまつな　にんじん　きゅうり	
				④			みかん	
12日 火	○	カレーチキンライス①	ソーセージスープ②		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			シーザーサラダ③	①	とりにく　バター	カレールウ	たまねぎ　コーン　ピーマン	
			ガリガリくん④	②	ウインナー		ほうれんそう　しめじ　エノキ　にんじん　たまねぎ	
				③	チーズ　ベーコン	ドレッシング　クルトン	にんじん　キャベツ　ブロッコリー	
				④		ガリガリくんアイス	りんごかじゅう（かこうずみ）	
13日 水	○	ボンゴレロッソ①	もろこしスープ②		ぎゅうにゅう	スパゲティ		
			チキンハニーマスタード③	①	あさり　ツナ　チーズ	オリーブオイル	たまねぎ　トマト	
			オレンジ④	②	ベーコン　ぎゅうにゅう　なまクリーム		コーン　たまねぎ　ほうれんそう	
				③	とりにく	はちみつ	レモン（かこうずみ）	
				④			オレンジ	

9がつ1にちは
かいしの19かいめ
のたんじょうび

9月1日甲斐市市制19周年です。甲斐市の特産物を使用した甲州ワインビーフと赤坂とまとを使用した献立です。

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。

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。

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。

☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。

こんだてめい

ひ ようび		主食	副食	りょうりばんごう	あかのなかま ちやにくやほねをつくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからのもとになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるしょくひん	メモ
14 木	○	もちむぎごはん	おみそしる① ダージーパイ② かんてんサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　もちむぎ		ダージーパイはザクッとしたしょっかんの、たいわんからあげです
				①	あぶらあげ　にぼし　みそ		ほうれんそう　だいこん　にんじん	
				②	とりにく	カレーこ　かたくりこ　じょうしんこ	にんにく　しょうが　とうがらし	
				③	いとかんてん	ごまあぶら	キャベツ　きゅうり	
15 金	○	むぎごはん	けんちんじる① サバみそづけ② ゴボウサラダ③ てづくりももゼリー④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	ぶたにく　にぼし	じゃがいも	だいこん　にんじん　ネギ　しいたけ　こんにゃく	
				②	さば　みそ	ごま	りんご（かこうずみ）	
				③	ハム	ごまドレッシング（にゅうたまごふしよう）	ゴボウ　にんじん　きゅうり	
				④		ゼリーのもと	もも（かこうずみ）	
19 火	○	しんげんトースト①	キャベツスープ② ジャガイモナポリふう③ ヨーグルトポンチ④		ぎゅうにゅう	パン		くろみつときなこのトースト
				①	バター　きなこ	くろみつ		
				②	ソーセージ		キャベツ　ブロッコリー　コーン　にんじん	
				③	ベーコン　チーズ	じゃがいも　マヨネーズ	しめじ　たまねぎ　ピーマン	
				④	ヨーグルト		もも　みかん　なし　りんご　パイナップル（すべてかこうずみ）　ナタデココ	
20 水	○	むぎごはん	おみそしる① イカのからあげ② つるしゃきあえ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	みそ		しめじ　エノキ　ネギ　にんじん　こまつな	
				②	イカ	かたくりこ　ごまあぶら		
				③	いとかまぼこ（にゅうたまごふしよう）　もずく	ごまあぶら	きゅうり　にんじん　しらたき	
21 木	○	むぎごはん	のっぺいじる① さかなのおこのみふう② はりはりづけ③ れいとうみかん④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		お好み焼き味のお魚
				①	とりにく　かまぼこ		ゴボウ　エノキ　にんじん　ネギ	
				②	かじき　かつおぶし　あおのり	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	
				③		ごま　ごまあぶら	だいこん（たくあん）　きゅうり　もやし　にんじん	
				④			みかん	
22 金	○	ひやしきつねうどん①	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		にんじん　ネギ	
				②	とりにく（たまご）	ごまあぶら	にんじん　キャベツ　ほうれんそう　うめ　きゅうり	
				③	ちくわ　あおのり	てんぷらこ　カレーこ		
				④			なし	
25 月	○	ゆかりごはん	かしわじる① タラごまあげ② いそかあえ③ ちーかま④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ゆかり	とりにくがはいったおみそ汁。かしわじる。
				①	とうふ　とりにく　にぼし　みそ		なめこ　ネギ　にんじん　こんにゃく	
				②	タラ　たまご	ごま　こむぎこ		
				③	ちくわ　かまぼこ　のり	ごまあぶら	にんじん　もやし　ほうれんそう　コーン	
				④	チーズ　かまぼこ			
26 火	○	むぎごはん	ちゅうかスープ① じゃがぶたキムチ② もやしのナムル③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ　はくさい（キムチ）　えだまめ	
				②	とりにく		チンゲンサイ　しめじ　エノキ	
				③	ちりめんじゃこ	ごま　ごまあぶら	もやし　にんじん　ニラ　こまつな	
27 水	○	こどもパン	ミネストローネ① てづくりハムカツ② マカロニサラダ③ ホイップハニー④		ぎゅうにゅう	パン		だいこうひょうのハムカツ、ふただびとうじょう～♪
				①	だいず　ひよこまめ　ソーセージ	オリーブオイル	たまねぎ　セロリ　にんじん　トマト　パセリ	
				②	ハム　たまご	こめこ　ぱんこ		
				③	ツナ	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	ブロッコリー　きゅうり　にんじん　コーン	
				④	マーガリン	はちみつ		
28 木	○	タコライス①	サルサソース② コンソメスープ③ リンゴ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		おきなわのきゅうどりょうりタコライス
				①	ぶたにく　チーズ	カレーこ　オリーブオイル	キャベツ　たまねぎ　ナツメグ　クミン	
				②			トマト　たまねぎ　レモン　タバスコ	
				③	ウインナー	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー	
				④			リンゴ	
29 金	○	うんどうかいでカツ①カレー②	ツナサラダ③ キラキラパンチ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		がんばれうんどうかい！
				①	ぶたにく	カレーこ　カレールウ	タマネギ　にんじん　エリンギ　ピーマン　シメジ　リンゴ（かこうずみ）	
				②	とりにく　たまご	こむぎこ　ぱんこ		
				③	ツナ	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	にんじん　きゅうり　コーン　キャベツ　ブロッコリー	
				④	かんてん	ゼリー	マンゴー　オレンジ　にんじん　ぶどう　みかん　おうとう　もも（すべてかこうずみ）　ナタデココ	

☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。