



学校給食こんだてひょう

令和5年度 竜王北小学校

ひ ょう 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 もとになるしょくひん	からだのしょうしを ととのえるしょくひん	
1 水	○	やきそば あんかけ ①	きのこスープ② てづくりドーナツ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく うずらたまご イカ エビ ② ソーセージ ③ おから きなこ どうにゅう	やきそばめん ごまあぶら ホットケーキミックス	ピーマン たまねぎ にんじん きくらげ はく さい たけのこ もやし しめじ エノキ にんじん こまつな たまねぎ	1年校外学習
2 木	○	むぎごはん	ちゅうかスープ① てづくりしゅうまい② チャプチェ③		ぎゅうにゅう ① とりにく いとかまぼこ・なると (にゅうたまごふしよう) ② ぶたにく ③ ぶたにく たまご	こめ むぎ もちごめ ごまあぶら ごまあぶら	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ ネギ ほししいたけ ゴボウ ほうれんそう ニら にんじん はる さめ	2年校外学習
6 月	○	うどん ①	てづくりがんも② クキわかめサラダ③ あんみつ④		ぎゅうにゅう ① とりにく ② とうふ ひじき たまご ③ かまぼこ クキわかめ ④ かんてん あずき	うどん ごま ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) しらたま	しめじ ほししいたけ にんじん たまねぎ こ まつな にんじん えだまめ れんこん にんじん キャベツ きゅうり みかん さくらんぼ おうとう(すべてかこうず み)かこうずみ)	ふわふわてづくり がんも
7 火	○	むぎごはん	かしわじる① サバのケチャップあげ② ゴボウサラダ③ りんご④		ぎゅうにゅう ① とうふ みそ ② サバ ③ ハム ④	こめ むぎ げんまいこ かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	なめこ ネギ にんじん こんにゃく ゴボウ にんじん きゅうり りんご(なま)	
8 水	○	むぎごはん	はくさいスープ① カレーマールーどうふ② チョレギサラダ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② とうふ みそ ぶたにく ③ ハム かんこくのり	こめ むぎ カレールウ ごまあぶら ごま	はるさめ はくさい にんじん こまつな ネギ たまねぎ にんじん たけのこ ネギ キャベツ きゅうり ブロッコリー	短縮
9 木	○	かわはりんわ ①かめ	ワンタンスープ② だいこんツナサラダ③ むしばん④		ぎゅうにゅう ① たまご やきぶた ワカメ ② ぶたにく ③ ツナ ④ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら ごま こむぎこ	えだまめ にんじん はくさい ネギ こまつな だいこん にんじん きゅうり	大人気の かわりワカメ ごはん！
10 金	○	トマ ト ス ー プ ①	ソーセージスープ② シーザーサラダ③ てづくりスイートポテト		ぎゅうにゅう ① ツナ エビ イカ あさり チーズ なまクリーム ② ソーセージ ③ チーズ ベーコン ④ たまご バター なまク リーム	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング ごま さつまいも	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ エノキ にんじん たま ねぎ ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー	秋のお楽しみ スイートポテト
13 月	○	げん まい	たまごスープ① とりにくのかすづけ② ホタテサラダ③ みかん④		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② とりにく みそ さけかす ③ ホタテ ④	こめ げんまい ごま マヨネーズ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ とうがらし にんにく しょうが だいこん にんじん きゅうり レモン みかん(なま)	
14 火	○	むぎごはん	なるとスープ① はっぼうさい② ハムサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく なると ② ぶたにく イカ うずらの たまご ③ ハム	こめ むぎ ごまあぶら	コーン キャベツ ネギ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり ほうれんそう	野菜たっぷり 八宝菜
15 水	○	こども パン	クラムチャウダー① てづくりミートローフ② ツナサラダ③ てづくりゼリー④		ぎゅうにゅう ① あさり ベーコン ぎゅうにゅう と うにゅう なまクリーム ② うずらのたまご ぶたにく バター ぎゅうにゅう ③ ツナ ④	パン じゃがいも ばんこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) クールゼリーのもと	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン キャベツ コーン みかん(かこうずみ)	



☆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。



11月

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		ちやにくやほねを 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	
16 木	○	むぎこはん	はくさいのおみそしる① さかなのもみじやき② こんさいのキンピラ③ おいもチップス④		ぎゅうにゅう ① あぶらあげ ワカメ みそ ② タラ みそ ③ とりにく ④	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら ごま さつまいも	ネギ はくさい にんじん インゲン ゴボウ れんこん こんにゃく ほし しいたけ	
17 金	○	むぎこはん	とんじる① だいずいそに② やはたいもサラダ③ ヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ ② だいず とりにく ひじき さつまあげ ③ ベーコン ④ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さといも ソンエッグマ ヨネーズ ごま	ゴボウ だいこん にんじん ネギ にんじん こんにゃく えだまめ コーン きゅうり にんじん	甲斐市の特産物 やはたいも
21 火	○	あげコ ぱン ①	コーンスープ② ポテトサラダ③ カクテルゼリー④		ぎゅうにゅう ① ② とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ③ ハム ④	パン ミルクココア じゃがいも ソンエッグマ ヨネーズ ゼリー	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パ セリ にんじん きゅうり たまねぎ レモン みかん おうとう もも (すべてかこうすみ) ナタデココ	大々大人気！ あげパン。
22 水	○	むぎこはん	だいこんスープ① さばのみそに② レンコンサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく ② サバ みそ ③ ハム	こめ むぎ ドレッシング(にゅうだま ごふしよう)	だいこん えのきだけ ネギ にんじん ネギ しょうが れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー	とろり サバのみそ煮
24 金	○	ラー しょう めん ①	トッポギ② ナムル③ カキ④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② さつまあげ ソーセージ ③ ハム ④	ラーメンのめん こうじ トッポギ ごま	もやし はくさい にんじん ネギ たまねぎ はくさい(キムチ) ニラ キャベツ ほうれんそう きゅうり カキ(なま)	もちもちトッポギ
27 月	○	ホッ トド ッグ ①	ABCスープ② ツナサラダ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう(ミルメ ーク) ① ソーセージ チーズ ② ベーコン ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ マカロニ ドレッシング(にゅうだま ごふしよう) フルーチェのもと	キャベツ パセリ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし ビーマン ブロッコリー カリフラワ ーコーン アロエ もも (かこうすみ)	ホットドッグ お楽しみに。
28 火	○	むぎこはん	キャベツスープ① ぎんじゃけバターやき② マスタードサラダ③ オレンジ④		ぎゅうにゅう ① とりにく ② さけ バター ③ ハム ④	こめ むぎ オリーブオイル	しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん レモン ビーマン きゅうり ブロッコリー カリフラ ワー オレンジ(なま)	
29 水	○	むぎこはん	みそしる① さといものからあげ② かいそうサラダ③ なっとう④		ぎゅうにゅう ① みそ ② とりにく ちくわ ③ かいそう かまぼこ ④ なっとう	こめ むぎ さといも ごむぎこ かた くりこ ごまあぶら	はくさい エノキ にんじん しめじ ネギ きゅうり キャベツ	ほっこりとした さといもの から揚げ
30 木	○	むぎこはん	けんちんじる① すきやきコロッケ② はりはりづけ③ グミ④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ぶたにく ぎゅうにく た まご ③ ④	こめ むぎ さといも じゃがいも ごむぎこ は んに ごま グミ	だいこん にんじん ネギ こんにゃく しらたき にんじん ネギ たまねぎ だいこん(つけもの) きゅうり にんじん も やし	ぶたにくはビタミ ンB1がたっぷり 

