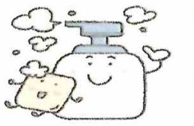
7月 献立予定表

2021年　甲斐市立竜王西小学校

ひ(ようび)	牛乳	こんだてめい 主食	こんだてめい 副食		ちやにくやほねになる あかのなかま	ねつやちからのもとになる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	メモ
1(木)	○	きんぴらごはん ①	とりにくのうめジャムやき ② かいそうとやさいのあえもの ③ じゃがいものみそしる ④ あかさかトマト ⑤		ぎゅうにゅう			
				①	とりにく	こめ　むぎ　あぶら さとう　ゴマ	にんじん　ごぼう	
				②	とりにく	うめジャム	しょうが　にんにく	
				③	かまぼこ　かいそう	さとう　ゴマあぶら	キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん	
				④	とうふ	じゃがいも	ねぎ　こまつな	
				⑤			あかさかトマト	
2(金)	○	げんまいいりごはん ①	さばのにつけ ② はくさいとはるさめのさっぱりあえ ③ なめこのみそしる ④ いちごヨーグルト ⑤		ぎゅうにゅう			水分ほきゅうをわすれずに。
				①		こめ　げんまい		
				②	サバ	さとう	しょうが	
				③		ゴマ　さとう　はるさめ ゴマあぶら	はくさい　きゅうり　にんじん	
				④	とうふ　あぶらあげ		なめこ　ねぎ	
				⑤	いちごヨーグルト			
5(月)	○	ひやしちゅうか ①	てづくりしゅうまい ② マスタードサラダ ③ サイダーゼリーの キラキラポンチ ④		ぎゅうにゅう			6年生修学旅行①
				①	ハム　たまご	ちゅうかめん	きゅうり　もやし	
				②	ぶたにく	さとう　しゅうまいのかわ ゴマあぶら　かたくりこ	たまねぎ　ねぎ　しいたけ	
				③	ハム	さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　ブロッコリー　コーン	
				④		サイダーゼリー サイダー	ナタデココ	
6(火)	○	むぎごはん ①	フライぎょうざ ② マーボーどうふ ③ ちゅうかサラダ ④ れいとうみかん ⑤		ぎゅうにゅう			6年生修学旅行②
				①		こめ　むぎ		
				②	フライぎょうざ	あぶら		
				③	とうふ ぶたにく	ゴマあぶら かたくりこ	ねぎ　にんじん　しいたけ しょうが　にんにく	
				④	ハム	さとう　ゴマ　ゴマあぶら	キャベツ　こまつな　にんじん　きゅうり	
				⑤			みかん	
7(水)	○	そぼろパン ①	マカロニグラタン ② たまねぎドレッシングサラダ ③ コーンとほうれんそうのスープ ④ はちみつレモンゼリー ⑤		ぎゅうにゅう	⑤ はちみつ　ゼリーのもと	⑤ レモンかじゅう	6年生修学旅行③
				①		そぼろパン		
				②	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン　チーズ	バター	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	
				③	かまぼこ	さとう　あぶら	キャベツ　きゅうり　たまねぎ にんじん	
				④	ウインナー		コーン　ほうれんそう　にんじん　たまねぎ	
8(木)	○	ごもくまぜごはん ①	ハニーチキン ② わかめとやさいのわふうサラダ ③ ふのみそしる ④ オレンジ ⑤		ぎゅうにゅう			てあらいはしっかりと！！
				①	やきぶた	あぶら　こめ　むぎ	にんじん　ごぼう　しいたけ	
				②	とりにく	はちみつ	にんにく　しょうが	
				③	わかめ　ハム	あぶら　さとう	きゃべつ　コーン　ブロッコリー	
				④	とうふ	ふ	ほうれんそう　ねぎ	
				⑤			オレンジ	
9(金)	○	むぎごはん ①	なつやさいカレー ② きゅうりとだいこんのこんぶあえ ③ れいとうみかん ④		ぎゅうにゅう			牛乳を飲もう！
				①		こめ　むぎ		
				②	ぶたにく	あぶら　じゃがいも	しょうが　にんにく　ズッキーニ かぼちゃ　トマト　コーン　すりりんご	
				③	しおこんぶ	ゴマ　ゴマあぶら	きゅうり　だいこん	
				④			れいとうみかん	
12(月)	○	ジャージャーめん ①	ミニチョコむしパン ② わかめスープ ③ クラッシュゼリー ④		ぎゅうにゅう			かんしゃしてたべよう
				①	ぶたにく	ちゅうかめん　ゴマあぶら さとう　かたくりこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　しいたけ しょうが　にんにく	
				②	ぎゅうにゅう	チョコチップ　ホット ケーキミックス　ココア		
				③	わかめ		ねぎ　しいたけ	
				④		ゼリーのもと　カルピス		
13(火)	○	うなちらし ①	とりにくのみそづけ ② カミカミサラダ ③ すましじる ④		ぎゅうにゅう			
				①	うなぎのかばやき たまご　のり	こめ　さとう　ゴマ		
				②	とりにく	はちみつ　ゴマあぶら	にんにく　しょうが	
				③	イカくんせい	あおじそドレッシング	ごぼう　にんじん　きゅうり　だいこん	
				④	とうふ　かまぼこ		こまつな　にんじん　しめじ	
14(水)	○	コーントースト ①	ツナサラダ ② ワンタンスープ ③ れいとうパイン ④		ぎゅうにゅう			暑くても寒くても 毎日手洗い 
				①		しょくパン　ノンエッグマヨネーズ	コーン　クリームコーン	
				②	ツナ　えだまめ	あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　きゅうり	
				③	ぶたにく　なると	ワンタンのかわ ゴマあぶら	はくさい　しいたけ　にんじん ねぎ　たけのこ	
				④			れいとうパイン	
15(木)	○	むぎごはん ①	だいずいりハンバーグ ② マヨポンサラダ ③ とうふとわかめのみそしる ④		ぎゅうにゅう			
				①		こめ　むぎ		
				②	ぶたにく　チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう　だいず	さとう	たまねぎ　にんじん	
				③	ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　こまつな　にんじん きゅうり	
				④	とうふ　わかめ		ねぎ	
16(金)	○	わかめごはん ①	クリスピーチキン ② スモークチキンサラダ ③ なめこのみそしる ④ ふじさんゼリー ⑤		ぎゅうにゅう			こんがっきさいごのきゅうしょくです。
				①	わかめごはんのもと	こめ　むぎ		
				②	とりにく	コーンフレーク　あぶら		
				③	スモークチキン	オリーブオイル　さとう	キャベツ　あかパプリカ　きいろパプリカ ブロッコリー　カリフラワー	
				④	あぶらあげ	じゃがいも	ねぎ	
				⑤		ふじさんゼリー		

材料に都合により献立が変更する場合があります。
献立は裏面に続きます。