



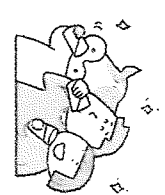
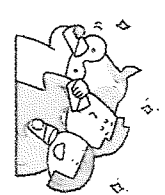
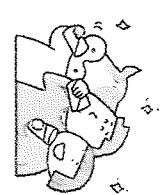
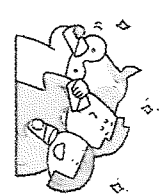
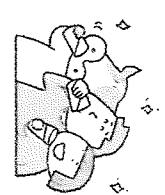
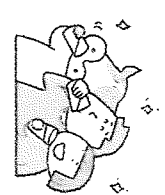
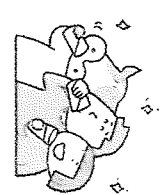
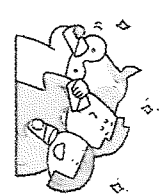
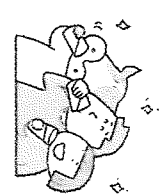
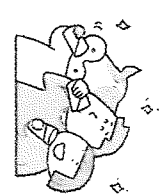
献立予定表

2021年 甲斐市立玉穂中学校

日 (曜日)	牛 乳	献立名		料理 番号	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品		備考
		主 食	副 食				④ オレンジ	体の調子を整える 緑の食品	
30 ○	ショウゆ ラーメン ①	とりにくのシモンチーヌかけ はくさいのさつぱりあえ オレソジ ④	② ③	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	ほろりんそう ねぎ コーン じゃがいも シモンチーヌ はくさい じゃがいも じゃがいも	
31 ○	チキンライス ①	やきウインナー かんてんサラダ ぶどうゼリー ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん ぶどうジュース	
1 ○	バターライス ①	かしはんのひき肉のハンバーグ こしょうのしょうゆのひき肉のハンバーグ わかめとやさいのわかめサラダ うめゼリー ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
2 ○	カレー ピラフ ①	さかなのカーリツクやき わかめのスープ ソール ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
3 ○	むぎごはん ①	コーリンチー ② チヨシキサラダ ③ やさいのつばいはるさめスープ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
6 ○	ごもくうどん ①	まつかぜやき ② しめじとやさいのいためもの③ キャラメルプリン ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
7 ○	むぎごはん ①	スライスからあげ ② くるしやきあえ ③ とんじり ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
8 ○	コーン ①	ツナサラダ ② コンタンスープ ③ れいとうパイナップル ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
9 ○	げんまい ①	さかなのコンマヨやき ② やさいいため ③ ちすくとうふのスープ ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
10 ○	むぎごはん ①	カレー ② まめいりミックスサラダ ③ はちみつシモンゼリー ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
13 ○	ミルクパン ①	ホチのチーヌやき ② カラフルサラダ ③ にくたんごスープ ④ フルーチェ ⑤	② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	
14 ○	むぎごはん ①	とうふつくねやき ② はるさめサラダ ③ コーンとほうれんそうのスープ④	② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	④ オレンジ	たまねぎ じゃがいも コーン グリーンピース あじかトマト たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン フロッコリー	

材料に都合により献立が変更する場合があります。

献立は裏面に載せてあります。

日 (曜日)	献立名		料理 番号	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品	備考	
	主 食	副 食						
(水)	15	ツチチーヌ トースト ①	② ステーキチキンサラダ ③ ミネストローネ ④ クラッシュセラー	①	① ツチチーヌ	① ソニックマヨネーズ	① たまねぎ	
				②	② トリにク	② さとう オリナーオイル	② キヤベツ あかバタリアカ ③ さいりばりカ ④ カリカラコ	
				③	③ ハーコッ チーヌ	③ アカロニ ④ ハワ	③ じゃがいも ④ セリーのちと	
				④	④	④	④ ちまかん みかんかん ⑤ パインかん	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(木)	16	① こんぶごはん ②	② サケのしおやき ③ だいごんのそぼろに ④ なめこのみそしる ⑤ コロコロまんてんだいす	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② しおこんぶ ③ だしにク	② じゃがいも ③ さとう かたくりこ	② だいごん じゃがいも	
				③	③ ちくわ	③ あぶらあげ	③ ちまつな なめこ ねぎ	
				④	④ だしす	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(金)	17	① ドライカレー (ごはん) ②	② ドライカレー(☆) ③ ハムカツ ④ ツルーツヨーグルト	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② ぶたにく	② ハワ	② たまねぎ じゃがいも ③ じゃがいも ④ じゃがいも ⑤ じゃがいも	
				③	③ ハム	③ さとう あぶら	③ じゃがいも ④ セリーのちと	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(月)	20			敬老(ハイカラ)の日				
				①	①	①	①	
				②	②	②	②	
				③	③	③	③	
				④	④	④	④	
(火)	21	① ゆかりごはん ②	② しょうごや ③ さわらのたつたあげ ④ だいごんのきんぴら ⑤ おつきみだんご	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② さわら	② かたくりこ あぶら	② ゆかりごはんのちと	
				③	③ トリにク	③ こんにやく ちま	③ だいごん じゃがいも ④ じゃがいも ⑤ じゃがいも	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(水)	22	① ちま ②	② どうろハンバーグ ③ アスタールサラダ ④ じゃがいものみそしる	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② ぶたにく	② じゃがいも	② たまねぎ じゃがいも ③ じゃがいも ④ じゃがいも	
				③	③ ツチ	③ さとう	③ キヤベツ フロッコリー	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(木)	23			秋分(しゅうぶん)の日				
				①	①	①	①	
				②	②	②	②	
				③	③	③	③	
				④	④	④	④	
(金)	24	① ちま ②	② かしら ③ チキソカツ(ポイルやさい) ④ のっぺいじる ⑤ てつくりプリン	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② トリにク	② あぶら じゃがいも	② キヤベツ じゃがいも ③ じゃがいも ④ じゃがいも	
				③	③ トリにク	③ あぶら じゃがいも	③ ちま	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(月)	27			振替休業日(ぶんかえ きゅうぎょうび)				
				①	①	①	①	
				②	②	②	②	
				③	③	③	③	
				④	④	④	④	
(火)	28	① ちま ②	② ちま ③ ちま ④ ちま	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② ぶたにく	② じゃがいも	② ちま	
				③	③ ハム	③ さとう	③ ちま	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(水)	29	① ちま ②	② シヤキシヤキサラダ ③ きのこと白菜のシチュー ④ オレンジ	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② ぶたにく	② じゃがいも	② ちま	
				③	③ トリにク	③ あぶら	③ ちま	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	
(木)	30	① ちま ②	② フライキヌ ③ ナムルあえ ④ やわらかプリン	①	① きゅうりにゅう	① ちま	① ちま	
				②	② やきそば	② たまご あぶら	② ちま	
				③	③ フライキヌ	③ じゃがいも	③ ちま	
				④	④	④	④	
				⑤	⑤	⑤	⑤	

材料の都合により献立が変更する場合があります。