

11月 献立予定表

2021年 甲斐市立竜王西小学校

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					
1 (月)	○	ロールパン ①	ポテトのチーズ焼き ② マスタードサラダ ③ 肉だんごスープ ④	①	ぎゅうにゅう	ロールパン		風邪が 流行し出す季節、 体調管理をしっかりと
				②	ツナ ベーコン チーズ	じゃがいも	たまねぎ	
				③	ハム	さとう	キャベツ ブロッコリー コーン	
				④	にくだんご	ゴマあぶら	キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ	
2 (火)	○	むぎごはん ①	とりにくのコーンあげ ② やさしいため ③ とうふとわかめのみそしる ④ ソファール ⑤	①	ぎゅうにゅう			
				②	とりにく	こめ むぎ	コーン	
				③	ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー しめじ	
				④	とうふ わかめ		こまつな ねぎ	
				⑤	ソファール			
				⑥				
3 (水)			ぶんかのひ					家族で体調管理 
4 (木)	○	むぎごはん ①	アジのカレーマヨやき ② わかめとキャベツのサラダ ③ やはたいのみそしる ④ オレンジ ⑤	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		規則正しい 食生活!!
				②	アジ	ノンエッグマヨネーズ	しょうが	
				③	わかめ ハム	ゴマ さとう ゴマあぶら	キャベツ もやし はるさめ	
				④	あぶらあげ	やはたいも	ねぎ こまつな	
				⑤			オレンジ	
5 (金)	○	むぎごはん ①	てづくりしゅうまい ② ホイコーロー ③ フルーツゼリーあえ ④	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
				②	ぶたにく	しゅうまいのかわ かたくりこ さとう ゴマあぶら	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	
				③	ぶたにく	さとう かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが	
				④		マスカットゼリー	パイナップル もも みかん	
8 (月)	○	シュガートースト ①	コーンサラダ ② ミネストローネ ③ オレンジ ④	①	ぎゅうにゅう	しょくパン マーガリン グラニューとう	④ オレンジ	
				②	ハム	あおじそドレッシング ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	
				③	ベーコン チーズ	マカロニ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ	
9 (火)	○	わかめごはん ①	やきさかな ② だいこんとホタテのサラダ ③ けんちんじる ④ みかん ⑤	①	ぎゅうにゅう		⑤みかん	何でも食べて元気な 体をつくらう! 
				②	わかめごはんのもと	こめ むぎ		
				③	ぎんざけ	ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり	
				④	ハム ホタテ	やはたいも	にんじん ねぎ ごぼう こまつな	
10 (水)	○	カレー うどん ①	ちくわのいそべあげ ② カミカミサラダ ③ はちみつレモンゼリー ④	①	ぎゅうにゅう			
				②	ぶたにく	うどん あぶら	グリーンピース たまねぎ にんじん	
				③	ちくわ あおのり	こめ むぎ あぶら		
				④	イカくんせい	こま 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	
11 (木)	○	チキンライス ①	ハーブチキン ② たまねぎドレッシングサラダ ③ てづくりりんごゼリー ④	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター さとう	たまねぎ グリーンピース にんじん	良い睡眠が明日、 元気にすごせます。 
				②	とりにく	オリーブオイル	レモンかじゅう にんにく	
				③	かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	
				④		ゼリーのもと	りんごジュース すりりんご	
12 (金)	○	むぎごはん ①	さばのにつけ ② にくじゃが ③ もやしのあますあえ ④	①	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
				②	さば	さとう	しょうが	
				③	ぶたにく	しらたき あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ	
				④	ハム	さとう	もやし きゅうり	
15 (月)			ふいかえきゅうぎょうび					手洗い・うがいをしっかりと 
16 (火)	○	とりめし ①	さわらのみそつけやき ② かんでんサラダ ③ さつまいものみそしる ④	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん しいたけ	
				②	とりにく	さとう		
				③	かまぼこ	さとう かんでん あぶら	きゅうり キャベツ だいこん	
				④	とうふ	さつまいも	ねぎ こまつな	

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。

11月

献立予定表

2021年 甲斐市立竜王西小学校

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						
17 (水)	○	きなこ あげパン ①	ハムマリネ ② ワンタンスープ ③ みかん ④		ぎゅうにゅう		④ みかん	きぼうこんだて 2年2組	
				①	きなこ	ねじりパン グラニューとう あぶら			
				②	ハム	さとう あぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん		
				③	ぶたにく なると	ゴマあぶら ワンタンのかわ	はくさい しいたけ にんじん ねぎ たけのこ		
18 (木)	○	むぎごはん ①	ハンバーグ ② ほうれんそうとコーンのソテー ③ キャベツのみそしる ④		ぎゅうにゅう			早寝・早起き・朝ご飯 	
				①		こめ むぎ			
				②	ぶたにく きゅうにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	さとう パンこ	たまねぎ		
				③	ベーコン	バター	ほうれんそう キャベツ コーン にんじん		
19 (金)	○	ドライカレー (ごはん) ①	ドライカレー(ぐ) ② やさいとかまぼこのサラダ ③ フルーツヨーグルト ④		ぎゅうにゅう				
				①		こめ むぎ バター			
				②	ぶたにく	バター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン		
				③	かまぼこ	さとう	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
22 (月)	○	ミート やきそば (めん) ①	ミートやきそば(ミートソース) ② きのこスープ ③ フルーチェ ④		ぎゅうにゅう			朝の光をあびよう!! 	
				①		やきそばめん	キャベツ ピーマン もやし		
				②	ぶたにく とりにく	あぶら	にんじん にんにく たまねぎ		
				③	ベーコン		しめじ えのきだけ にんじん こまつな たまねぎ		
23 (火)	きんろうかんしゃのひ								
	24 (水)	○	フルーツ ホイップパン ①	チキンのマスタードマリネ ② きのこはくさいのシチュー ③ むらさきいもチップス ④		ぎゅうにゅう			
					①	ホイップクリーム	コッペパン	みかん パイン	
					②	スモークチキン	オリーブオイル	にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	
③					とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも あぶら	しめじ えのきだけ はくさい ブロッコリー たまねぎ		
25 (木)	○	むぎごはん ①	とりのてりやき ② だいこんのそぼろに ③ とんじる ④		ぎゅうにゅう				
				①		こめ むぎ			
				②	とりにく	さとう かたくりこ			
				③	とりにく イカ ちくわ	さとう あぶら かたくりこ	にんじん		
26 (金)	○	むぎごはん ①	カレー② はるさめサラダ ③ サイダーゼリーのキラキラボンチ ④		ぎゅうにゅう			きぼうこんだて 1年2組	
				①		こめ むぎ			
				②	ぶたにく チーズ	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりりんご		
				③	ハム	あぶら さとう ゴマ ゴマあぶら はるさめ	にんじん きゅうり		
29 (月)	○	ウィンナー パイ ①	しょうゆラーメン ② はくさいのさっぱりあえ ③ オレンジ ④		ぎゅうにゅう			朝ご飯で、スイッチON 	
				①	ウィンナー	パイシート			
				②	ぶたにく なると	ちゅうかめん	にんじん コーン ほうれんそう ねぎ		
				③	ハム	さとう あぶら	はくさい にんじん キャベツ きゅうり		
30 (火)	○	ツナコーン ごはん ①	とりのからあげ ② やさいのカレーいため ③ じゃがいものみそしる ④		ぎゅうにゅう				
				①	ツナ	こめ むぎ さとう あぶら	コーン にんじん		
				②	とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく しょうが		
				③	ベーコン	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン エリンギ		
④	とうふ	じゃがいも	ねぎ こまつな						