

12月 献立予定表

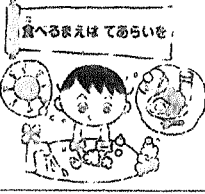
2021年 甲斐市立竜王西小学校

ひ ようび	牛 乳	こんだてめい		ちやくやほねになる ねつやちからのもとになる		からだのちょうしをととのえる		メモ
		主 食	副 食	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		
1 (水)	○	ピザトースト ①	スモークチキンサラダ ② ベーコンと野菜のスープ ③ フルーチェ ④	ぎゅうにゅう④	④フルーチェのもと(いちご)			
				① ウィナー	しょうパン さとう あぶら	たまねぎ ピーマン コーン		
				② スモークチキン	さとう オリーブオイル	キャベツ パプリカ ブロッコリー カリフラワー		
2 (木)	○	げんまい いりごはん ①	さかなのコーンマヨ焼き ② やさしいため ③ もずくととうふのスープ ④ みかん ⑤	ぎゅうにゅう				
				①	こめ げんまい			
				② めかじき チーズ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン		
				③ ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン エリンギ		
				④ かまぼこ とうふ もずく ⑤		えのきだけ にんじん みずな みかん		
3 (金)	○	にくどん (ごはん) ①	にくどん(ぐ) ② わかめとキャベツのサラダ ③ なめこのみそしる ④ 焼きプリンタルト ⑤ (しおキャラメルあじ)	ぎゅうにゅう				しょくじのまえの てあらいを わすれずに!!
				①	こめ むぎ			
				② ぶたにく	さとう しらたき	しいたけ にんじん たまねぎ		
				③ わかめ ハム	さとう ゴマあぶら ゴマ	キャベツ もやし はるさめ		
				④ とうふ あぶらあげ ⑤	焼きプリンタルト	なめこ ねぎ		
6 (月)	○	ごもくうどん ①	まつかぜ焼き ② しめじとやさしいためもの ③ てづくりプリン ④	ぎゅうにゅう				
				① ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ		
				② とりにく ぶたにく とうふ	ゴマ パンこ さとう	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ		
				③ ベーコン	バター	いんげん コーン キャベツ しめじ		
7 (火)	○	むぎごはん ①	ユーリンチー ② チョコレギサラダ ③ やさしいはるさめスープ ④ コロコロまんてんだいず ⑤	ぎゅうにゅう	⑥まんてんだいず			3年生校外学習
				①	こめ むぎ			
				② とりにく	こむぎこ あぶら さとう ゴマあぶら	ねぎ		
				③ かまぼこ かいそう のり	ゴマあぶら さとう	きゅうり キャベツ		
8 (水)	○	ココア あげパン ①	はるさめサラダ ② コーンスープ ③ がりがりくん ④	ぎゅうにゅう				3年1組 希望献立
				①	ねじりパン ココア あぶら			
				② ハム たまご	さとう ゴマ ゴまあぶら	にんじん きゅうり はるさめ しめじ		
				③ ぎゅうにゅう なまクリーム ④	クルトン	コーン たまねぎ		
9 (木)	○	カレー ピラフ ①	ハジルチキン ② びりからわかめスープ ③ ソファール ④	ぎゅうにゅう				のこさずたべよう! 
				① ウィナー	あぶら こめ むぎ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン		
				② とりにく	オリーブオイル			
				③ わかめ ベーコン ④ ソファール		にんじん ブロッコリー はくさいキムチ		
10 (金)	○	ゆかりごはん ①	アジフライ ② やさしいカレーいため ③ とうふとわかめのみそしる ④ オレンジ ⑤	ぎゅうにゅう				
				①	こめ むぎ	ゆかりごはんのもと		
				② アジ	パンこ あぶら こむぎこ			
				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 わかめ ⑤		ねぎ えのきだけ オレンジ		
13 (月)	○	はいがパン ①	ミートスパゲティ ② やさしいかまぼこのサラダ ③ ゼリーいりヨーグルトポンチ ④	ぎゅうにゅう				
				①	はいがパン			
				② ぶたにく ぎゅうにく	あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト		
				③ かまぼこ ④ ヨーグルト なまクリーム	あぶら さとう さとう	ブロッコリー キャベツ きゅうり マスカットゼリー		
14 (火)	○	むぎごはん ①	とうふのつくね焼き ② ごぼうとハムのサラダ ③ じゃがいもとなめこのみそしる ④	ぎゅうにゅう				
				①	こめ むぎ			
				② とうふ とりにく ひじき	さとう パンこ かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん		
				③ ハム ④ あぶらあげ	あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう なめこ ねぎ		
15 (水)	○	コーン トースト ①	ツナサラダ ② ワンタンスープ ③ りんご ④	ぎゅうにゅう				
				①	ノンエッグマヨネーズ しょうパン	コーン クリームコーン		
				② ツナ えだまめ	あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ		
				③ ぶたにく なると	あぶら 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 だけのこ りんご		
16 (木)	○	ピピンバ (ごはん) ①	ピピンバ(ぐ) ② はるまき ③ もずくスープ ④ しらたまポンチ ⑤	ぎゅうにゅう				
				① ぶたにく	こめ むぎ さとう	しょうが		
				② たまご のり	さとう ゴマあぶら ゴマ	ほうれんそう ぜんまい もやし		
				③ はるまき ④ ホタテみずく もずく	あぶら	あさつき		
				⑤	サイダーゼリー しらたまだんご			

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。

12月 献立予定表

2021年 甲斐市立竜王西小学校

ひ ょう び	牛 乳	ごんたてめい		ちやくやほねになる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	メモ
		主 食	副 食	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
17 (金)	○	わかめごはん ①	やきさかな(さけ) ② マスタードサラダ ③ けんちんじる ④ みかん ⑤	ぎゅうにゅう			
				① わかめごはんのもと	こめ むぎ		
				② サケ			
				③ ツナ	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 とりにく とうふ	あぶら やはたいも	にんじん ねぎ ごぼう こまつな	
⑤		みかん					
20 (月)	○	みそ ラーメン ①	フライぎょうざ ② ちゅうかサラダ ③ クラッシュゼリー ④ (コーヒーゼリー)	ぎゅうにゅう			
				① ぶたにく	ゴマあぶら あぶら ちゅうかめん	キャベツ にんじん コーン にら たまねぎ しょうが にんにく	
				② フライぎょうざ	あぶら		
				③ ハム	ゴマ ゴマあぶら さとう	もやし きゅうり ほうれんそう キャベツ	
				④ なまクリーム	コーヒーゼリーのもと		
⑤ ぎゅうぎゅう							
21 (火)	○	むぎごはん ①	カレー ② とりにくのからあげ ③ わかめとやさいのわふうサラダ ④ ヨーグルト ⑤	ぎゅうにゅう			
				①	こめ むぎ		
				② ぶたにく チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん すりりんご	4年2組 希望献立
				③ とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく しょうが	
				④ わかめ ハム	さとう あぶら	キャベツ コーン ブロッコリー	
⑤ ヨーグルト							
22 (水)	○	デニッシュ パン ①	クリスピーチキン ② ミックスサラダ ③ ミネストローネ ④ チョコケーキ ⑤	ぎゅうにゅう	⑤チョコケーキ		
				①	デニッシュパン		今学期最後の給食
				② とりにく	あぶら からあげこ コーンフレーク		
				③ ツナ	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 カリフラワー	
				④ ベーコン チーズ	マカロニ じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ にんじん トマト	