



献立予定表

2022年 甲斐市立竜王西小学校



日 (요일)	牛 乳	ごはん		おやつ おからのかま おしろのかま	からだのちようし おしろのかま	メモ	
		主 食	副 食				
1 (水)	〇	ココア あげパン ①	ツチサラダ ② ミネストローネ ③ れいとうみかん ④	① ぎゅうじゅう ② ツチ えだまめ ③ ハーコン チーズ パー ④	ココア/パン さとう あぶら ワカメ じゃがいも みかん	キャラッツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト みかん	 まいにちたんよう あさごはん
2 (木)	〇	ツチコーン ごはん ①	とうふハンバーグ ② みそドレッシングサラダ ③ じゃがいものみそしる ④ ソテー ⑤	ぎゅうじゅう ① ツチ ② とうふ なたにく ③ かまぼこ ハム ④ あぶらあげ わかめ ⑤ ソテー	こめ せき さとう あぶら パンこ さとう ゴマあぶら ゴマ はちみつ じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ キャラッツ きゅうり ほうれんそう ねぎ	 まいにちたんよう あさごはん
3 (金)	〇	むぎごはん ①	チキンカレー コンサラダ ③ オレシヨ ④	ぎゅうじゅう ① なたにく ② とうふ ③ ハム ④	こめ せき じゃがいも あぶら はちみつ ソウルフレーズ さとう キャラッツ にんじん コーン フロッコリー オレシヨ	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり トマト キャラッツ にんじん コーン フロッコリー オレシヨ	 まいにちたんよう あさごはん
6 (月)	〇	ごもくうどん ①	イカのフリフリソース ② しめじとやさいのいためもの ③ キャラメルプリン ④	ぎゅうじゅう ① なたにく かまぼこ ② あぶらあげ ③ ハーコン ④ きゅうじゅう	うどん かたくりこ あぶら さとう バター キャラメルプリンのもと	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ ワカメ みかん コーン キャベツ しめじ	 まいにちたんよう あさごはん
7 (火)	〇	げんまいいり ごはん ①	とりにくのうめジャムやき ② やさしいチー ③ すましじる ④ さつままいもチップス ⑤	ぎゅうじゅう ① とうにく ② なたにく ③ なたにく ④ はんぺん ⑤	こめ げんまい うめジャム あぶら さつままいもチップス	にんにく しょうが フロッコリー にんじん キャベツ みつば	 まいにちたんよう あさごはん
8 (水)	〇	ツチチーズ トースト ①	スモークチキンサラダ ② コンタンスープ ③ とりにゅうパンコッタ ④	ぎゅうじゅう ① たまご やきうた ② フライさようざ ③ きゅうじゅう ④	④とうじゅうパンコッタ たまご/パン ソウルフレーズ さとう オリーブオイル	たまねぎ キャラッツ パプリカ フロッコリー カリフラワー はくさい しいたけ にんじん ねぎ だけのこ しょうが	 まいにちたんよう あさごはん
9 (木)	〇	キムチ チャーハン ①	フライさようざ ② ナムルあえ ③ やわらかプリン ④	ぎゅうじゅう ① たまご やきうた ② フライさようざ ③ きゅうじゅう ④	あぶら こめ せき あぶら ゴマあぶら さとう ゴマ やわらかプリン	にんじん キムチソフ にんじん ほうれんそう もやし	 まいにちたんよう あさごはん
10 (金)	〇	きんぴら ごはん ①	さばのしおこうじやき 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	ぎゅうじゅう ① とうにく ② サバ ③ かいそう かまぼこ ④ わかめ とうふ	こめ せき あぶら ゴマ にんじん にんじん こまごな ねぎ あかさかトマト	にんじん にんじん こまごな ねぎ あかさかトマト	 まいにちたんよう あさごはん
13 (月)	〇	しょうゆ ラーメン ①	さかなのしもつソー又かけ ② やさしいオイスターいため ③ パニラヨーグルト ④	ぎゅうじゅう ① なたにく なると ② さわら ③ なたにく ④ パニラヨーグルト	ラーメン かたくりこ あぶら さとう さとう あぶら かたくりこ パニラヨーグルト	コーン にんじん ほうれんそう ねぎ レモン汁 ピーマン キャベツ にんじん しいたけ	 まいにちたんよう あさごはん
14 (火)	〇	ピピンパ (ごはん) ①	ピピンパ (<) ② はるまき ③ もずくスープ ④ オレシヨ ⑤	ぎゅうじゅう ① なたにく ② たまご のり ③ はるまき ④ 木タチみずもずく ⑤	こめ せき さとう さとう ゴマあぶら ゴマ あぶら	しょうが ほうれんそう もやし せんだい あさつき オレシヨ	 まいにちたんよう あさごはん
15 (水)	〇	ミルクパン ①	ホトのチー又やき ② カラフルサラダ ③ にくたんごスープ ④ クルーチェ ⑤	① ハーコン チーズ ツチ ② スモークチキン ③ えだまめ ④ にくだんご ⑤	ミルクパン フライドポテト さとう あぶら	たまねぎ きゅうり にんじん コーン だいこん フロッコリー キャラッツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ	 まいにちたんよう あさごはん
16 (木)	〇	カレー ピラフ ①	ハーブチキン ② はくさいのコンソメスープ ③ てつくりだとうせりー ④	① ウインナー ② とうにく ③ ハーコン ④	こめ せき パター あぶら オリーブオイル せりーのもと	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース レモン汁 ねぎ はくさい コーン ほうれんそう にんじん ぶどうジュース	 まいにちたんよう あさごはん

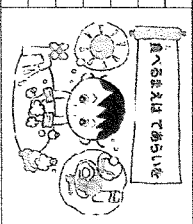
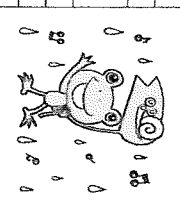
材料に都合により献立が変更する場合があります。
献立は裏面に添えます。

6月 献立予定表



2022年 甲斐市立竜王西小学校

ひ (よりの)	牛 乳	ごはんてびい		ちやにくやほねになる		ねつちからのちとになる		からだのちようしをととのえる		メモ
		主食	副食	あかのなま	せいろのなま	みどりのなま				
17	○	わかめごはん ①	クリスピーチキン ② ヌスタードサラダ ③ けんちんじる ④ ココロまんてんたいす ⑤	ぎゅうじゅう ① わかめごはんのもと ② とりにく ③ ツチ ④ とうふ とりにく ⑤ まんでんたいす	ごめ せき あぶら コーンソルーク さとう じゃがいも	キャベツ フロッコリー コーン ねぎ ごまつな にんじん ごぼう				
(金)				ぎゅうじゅう ① ② ぶたにく ③ クイソナー ④ へーコン ⑤	こどもパン じゃがいも あぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ フロッコリー キャベツ ピーマン ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン パイナップル				
20	○	こどもパン ①	てつくりココロック ② フロッコリーとクイソナーの いためもの ③ コーンとほうれんそうのスープ れいとろパイナップル ⑤	ぎゅうじゅう ① ② ぶたにく ③ クイソナー ④ へーコン ⑤	こどもパン じゃがいも あぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ フロッコリー キャベツ ピーマン ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン パイナップル				
(月)				ぎゅうじゅう ① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	⑥フルーツカンニンプリン ごめ せき こむぎご あぶら さとう ゴヤあぶら	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ チンゲンサイ ほうさい にんじん まくらげ はるさめ				
21	○	むぎごはん ①	クイソナー ② チヨシキサラダ ③ やさしいっはいはるさめスープ フルーツカンニンプリン ⑤	ぎゅうじゅう ① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	⑥フルーツカンニンプリン ごめ せき こむぎご あぶら さとう ゴヤあぶら	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ チンゲンサイ ほうさい にんじん まくらげ はるさめ				
(火)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	⑥フルーツカンニンプリン ごめ せき こむぎご あぶら さとう ゴヤあぶら	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ チンゲンサイ ほうさい にんじん まくらげ はるさめ				
22	○	クイソナー パイ ①	ちゃんぽんめん ② もやしのおますあえ コーヒーズー ④ ③	① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	パイシート ちゅうかめん あぶら ゴヤ さとう コーヒーズーのもと	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ コーシ もやし きゅうり ほうれんそう				
(水)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	パイシート ちゅうかめん あぶら ゴヤ さとう コーヒーズーのもと	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ コーシ もやし きゅうり ほうれんそう				
23	○	むぎごはん ①	あげじやかのそぼろに ごぼうとハムのサラダ ② キャベツのスープ ④ フルーツ ⑤	ぎゅうじゅう ① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	ごめ せき じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ごぼう にんじん にんじん きゅうり ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー				
(木)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	ごめ せき じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ごぼう にんじん にんじん きゅうり ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー				
24	○	むぎごはん ①	おこのみバーグ ② ぶたにくとやさしいしょうがいため すましじる ④ アセロラミルク ⑤	① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	ごめ せき ごめ せき さとう パンこ あぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん もやし キャベツ しょうが みつば				
(金)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	ごめ せき ごめ せき さとう パンこ あぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん もやし キャベツ しょうが みつば				
27	○	ピザトースト ①	まめいりミックスサラダ ② へーコンとやさしいスープ フルーツ ④	① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	しゃぶパン さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ コーン ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ キャベツ はくさい ねぎ にんじん				
(月)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	しゃぶパン さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ コーン ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ キャベツ はくさい ねぎ にんじん				
28	○	むぎごはん ①	サバのにつけ ② にくじやが ③ もやしのあますあえ ④ グレープフルーツ ⑤	① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	しゃぶパン さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも	こめ せき しょうが たまねぎ しいたけ にんじん いんげん もやし きゅうり グレープフルーツ				
(火)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	しゃぶパン さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも	こめ せき しょうが たまねぎ しいたけ にんじん いんげん もやし きゅうり グレープフルーツ				
29	○	くらパン ①	スカロニサラダ ② たまねぎドレッシングサラダ クイソナーとやさしいのスープ ゼリーいりヨーグルトホイップ ⑤	① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	くらパン ピザ ピザ さとう ゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン				
(水)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	くらパン ピザ ピザ さとう ゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン				
30	○	ツナコーン ピラフ ①	さかぬのカーリックやき ② わかめスープ ③ ソテー ④	① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	ごめ せき ピザ ピザ さとう ゼリー	ピーマン しめじ たまねぎ コーン にんにく ブロッコリー				
(木)				① ② とりにく ③ かいそう のり かまぼこ ④ へーコン ぎゅうじゅう	ごめ せき ピザ ピザ さとう ゼリー	ピーマン しめじ たまねぎ コーン にんにく ブロッコリー				



材料の都合により献立が変更する場合があります。