
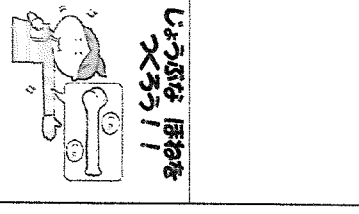
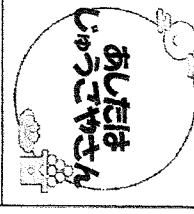
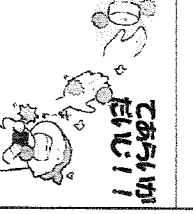
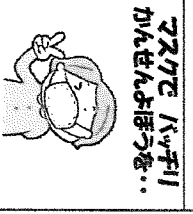


# 献立予定表

2022年 甲斐市立富士西小学校

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							
(月)	○	しょうゆラーメン①	とりにくのしもんにアサケ はくさいのさつぱりあえ③ オリーブ④	① さつぱりあえ	① ラーメン	① しょうゆ	① しょうゆ	④ オリーブ ほうれんそう ねぎ コーン にんじん しもんかじゅう	せーれんてしーかい あーらて ピカピカ*** 	
				② ハム	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ ハム	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ ハム	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(火)	○	チキンライス①	やきウインナー② だいにんのさつぱりサラダ③ ぶどうゼリー④	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① にんじん	① グリーンピース	④ しもんかじゅう たまねぎ にんじん きゅうり にんじん ぶどうジュース	④ しもんかじゅう たまねぎ にんじん きゅうり にんじん ぶどうジュース	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(水)	○	そばろ/パン①	たまねぎドレッシングサラダ コーンとほうれんそうのスープ はちみつしもんゼリー⑤	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(木)	○	むぎごはん①	かかしおかわい きゅうしよく クインビー/パン/バーガー② キャベツとペーコンのリチー こまつなのみそしる④ うめシヤムゼリー⑤	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(金)	○	いりごはん①	さかなのコーンマヨやき② やさしいため③ ちすくどどろろのスープ④	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	④ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	④ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(火)	○	むぎごはん①	ヌイペーシーからあげ② つるしヤキアえ③ とんじり④	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	④ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	④ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(水)	○	ミルクパン①	ポテトのチーヌやき② シヤキシヤキサラダ③ にくだんごスープ④ フルーチェ⑤	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(木)	○	むぎごはん①	フランスポテト② ローホとろろ③ ちゅうかさラダ④ れいどうみかん⑤	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(金)	○	ゆかりごはん①	さわらのたつたあげ② だいにんのきんぴら③ じやかいものみそしる④ あつきみだんご⑤	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(月)	○	ツナチーヌ①	コーンサラダ② コンタンスープ③ クラッシュゼリー④	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	④ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	④ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ
(火)	○	ごはん①	まだいのさいきょうみそやき② ぶたにくとやさしいのみそいため③ けんちんじり④ ソール⑤	① さつぱりあえ	① たまねぎ	① あかさかトマト	① にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	⑤ しもんかじゅう たまねぎ あかさかトマト ねぎ こまつな ねぎ にんじん	
				② さつぱりあえ	② さとう あぶら	② はくさい	② にんじん			② キャベツ
				③ さつぱりあえ	③ さとう あぶら	③ はくさい	③ にんじん			③ キャベツ
				④ さつぱりあえ	④ さとう あぶら	④ はくさい	④ にんじん			④ キャベツ

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せす。

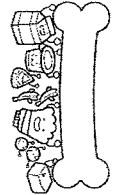
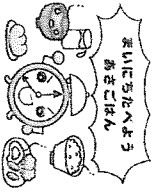
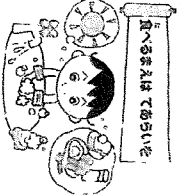




# 献立予定表

2022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										
14 (水)	○	やきそば パン ①	ごぼうとハムのサラダ ② ミネストローネ ③ オレソシ ④	①	ぎゅうにゅう	やきそば	コッペパン	ごぼう	にんじん	ほうれんそう			
				②	ハム	あぶら	さとう	コーン	にんじん	きゅうり			
				③	ベーコン	じゃがいも	マカロニ		にんじん	トマト			
				④	チーズ	バター			にんじん				
15 (木)	○	むぎごはん ①	とうふハンバーグ ② マヌードサラダ ③ じゃがいものみそしる ④	①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	ぶたにく	とうふ	パンこ			たまねぎ	にんにく	しょうが	
				③	ツナ	さとう	ソテー	マヨネーズ		キャベツ	フロッコリー	コーン	
				④	あぶらあげ	じゃがいも				こまつな	ねぎ		
16 (金)	○	カレーライス (ごはん) ①	カレーライス(☆) ② まめいりミックスサラダ ③ ブルーベリーゼリー ④	①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	ぶたにく	あぶら	じゃがいも			たまねぎ	にんじん	にんにく	
				③	ツナ	さとう	あぶら	ソテー	マヨネーズ		キャベツ	にんじん	きゅうり
				④	えだまめ	ブルーベリーゼリー							
<b>11月13日のひ</b>													
19 (月)				①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	ぶたにく	しょうが	さとう			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	ハム	さとう	マヨ			キャベツ	もやし		
				④	とうふ	あぶらあげ	じゃがいも			こまつな	ねぎ		
				⑤	ぎゅうにゅう	ブルーベリーゼリー							
20 (火)	○	にくとん (ごはん) ①	にくとん(☆) ② キャベツとほろさめのサラダ ③ なめこのみそしる ④ ソーダフロートゼリー ⑤	①	ぎゅうにゅう	こどもパン							
				②	ぶたにく	あぶら	じゃがいも			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	とりにく	さとう	あぶら			キャベツ	もやし		
				④	ソーダ	フロートゼリー				なめこ	ねぎ		
21 (水)	○	こどもパン ①	シエードパイ ② チキンとやさいのサラダ ③ キャベツとウインナーのサラダ ④	①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	ぶたにく	あぶら	じゃがいも			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	とりにく	さとう	あぶら			キャベツ	きゅうり		
				④	ウインナー					しょうが	キャベツ	フロッコリー	
22 (木)	○	むぎごはん ①	マジックライ ② しめじとたにくのいためもの ③ さつまいものみそしる ④ ココロまんてん ⑤	①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	マジックライ	あぶら	じゃがいも			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	ぶたにく	あぶら				キャベツ	たまねぎ		
				④	さつまいものみそしる	ココロまんてん				さつまいものみそしる	ココロまんてん		
23 (金)				①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	ぶたにく	しょうが	さとう			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	とりにく	さとう	あぶら			キャベツ	もやし		
				④	ソーダ	フロートゼリー				なめこ	ねぎ		
<b>11月14日のひ</b>													
26 (月)	○	ミニチョコ むしパン ①	シヤーシヤーめん ② わかめスープ ③ チヂミ ④	①	ぎゅうにゅう	ホットケーキ	ココア						
				②	ぶたにく	あぶら	しょうが			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	わかめ	スープ				キャベツ	もやし		
				④	チヂミ					なめこ	ねぎ		
27 (火)	○	カレー ピラフ ①	ハニーマスタードチキン ② ツナサラダ ③ グリーンサラダ ④	①	ウインナー	こめ	むぎ						
				②	とりにく	はちみつ				たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	ツナ	さとう	あぶら			キャベツ	きゅうり		
				④	えだまめ					しょうが	キャベツ	フロッコリー	
28 (水)	○	きなこあげパン ①	カラフルサラダ ② きのこはくさいのシチュー ③ なし ④	①	きなこ	コッペパン	さとう						
				②	えだまめ	さとう	あぶら			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	とりにく	あぶら	しょうが			キャベツ	きゅうり		
				④	なし					しょうが	キャベツ	フロッコリー	
29 (木)	○	むぎごはん ①	タンポプーチキン ② かんでんサラダ ③ はくさいスープ ④	①	とりにく	マヨネーズ							
				②	かんでん	さとう	あぶら			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	はくさい	スープ				キャベツ	きゅうり		
				④	なし					しょうが	キャベツ	フロッコリー	
30 (金)	○	むぎごはん ①	らんどまいパン ① チキンカツ ② ポテトサラダ ③ とんじり ④ てつくりプリン ⑤	①	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ						
				②	とりにく	あぶら	しょうが			たまねぎ	にんじん	しょうが	
				③	とんじり	プリン				キャベツ	きゅうり		
				④	てつくりプリン					しょうが	キャベツ	フロッコリー	



材料の都合により献立が変更される場合があります。