10月 献立予定表

2022年　甲斐市立竜王西小学校

ひ（ようび）	牛乳	こんだてめい 主食	こんだてめい 副食		ちやにくやほねになる あかのなかま	ねつやちからのもとになる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	メモ
3（月）	うんどうかいのだいきゅう							
4（火）	○	やさい くりおこわ ①	とりにくのうめジャムやき ② わふうカラフルサラダ ③ フルーツゼリーあえ ④		ぎゅうにゅう			まいにちたべよう あさごはん
				①	あぶらあげ	こめ もちごめ あぶらくり	たけのこ しめじ グリーンピース	
				②	とりにく	うめジャム	しょうが にんにく	
				③	ホタテみずに	さとう あぶら	キャベツ コーン パプリカ ブロッコリー	
				④		マスカットゼリー	もも パイン みかん	
5（水）	○	ハニーレモントースト ①	じゃがいものナポリふう ② たまねぎドレッシングサラダ ③ やさいとウインナーのスープ ④ ソフール ⑤		ぎゅうにゅう ⑤ソフール			しょくじの まえの てあらいを わすれずに！！
				①		しょくパン バター さとう はちみつ	レモンかじゅう	
				②	ベーコン チーズ	じゃがいも あぶら	しめじ たまねぎ あかパプリカ きいろパプリカ ピーマン	
				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	ウインナー		しいたけ チンゲンサイ はくさい にんじん	
6（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 やはたいものみそしる ④ オレンジ ⑤		ぎゅうにゅう			1年生校外学習
				①		こめ むぎ		
				②	アジ		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	
7（金）	○	にくどん（ぐ）（ごはん） ①	にくどん（ぐ） ② やさいとかまぼこのサラダ ③ なめこのみそしる ④ ふじさんゼリー ⑤		ぎゅうにゅう			就学時検診
				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	かまぼこ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ ブロッコリー	
				④	とうふ あぶらあげ		なめこ ねぎ	
				⑤		ふじさんゼリー		
10（月）	スポーツのひ							
11（火）	○	とりめし ①	やきサバ ② ツナサラダ ③ とうふとわかめのみそしる ④		ぎゅうにゅう			よくかんで たべると いいこと いっぱい！！
				①	とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	しいたけ にんじん	
				②	サバ			
				③	ツナ えだまめ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	
				④	とうふ わかめ		ねぎ こまつな	
12（水）	○	シュガートースト ①	コーンサラダ ② ミネストローネ ③ ぶどうゼリー ④		ぎゅうにゅう			
				①		しょくパン マーガリン さとう		
				②	ハム	さとう あぶら 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	マカロニ じゃがいも バター チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	
				④		ゼリーのもと	ぶどうジュース	
13（木）	○	ミートスパゲティー ①	ほんとなかよしきゅうしょく ベーコンとやさいのスープ ② ぐりとぐらカステラ ③		ぎゅうにゅう			「ぐり」と ぐら」
				①	ぶたにく ぎゅうにく	あぶら スパゲティー	にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト たまねぎ	
				②	ベーコン	じゃがいも	キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ	
				③	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックスこ きびさとう はちみつ バター		
14（金）	○	チョコクルクルパン ①	ほんとなかよしきゅうしょく すみっこぐらしエビの しっぽコロッケ ② ブロッコリーサラダ ③ やさいのコンソメスープ ④		ぎゅうにゅう			「すみっこぐらし」
				①		チョコクルクルパン		
				②	ぶたにく ウインナー	あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	
				③		あおじそドレッシング	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	
				④	とりにく		しめじ チンゲンサイ はくさい にんじん	
17（月）	○	きなこあげパン ①	シャキシャキサラダ ② ワンタンスープ ③ みかん ④		ぎゅうにゅう			食べるまえは てあらいを
				①	きなこ	コッペパン あぶら さとう		
				②	とりにく	あぶら さとう ゴマ	にんじん れんこん ごぼう コーン いんげん	
				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	
				④			みかん	
18（火）	○	むぎごはん ①	ユーリンチー ② チョレギサラダ ③ やさいいっぱいはるさめスープ ④ フルーツアンニンプリン ⑤		ぎゅうにゅう	⑤フルーツアンニンプリン		6年生陸上記録会
				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 のり かいそう	さとう ゴマあぶら	きゅうり キャベツ にんじん	
				④	ベーコン	ゴマあぶら	チンゲンサイ はるさめ はくさい にんじん きくらげ	

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。

10月 献立予定表

2022年　甲斐市立竜王西小学校

ひ（ようび）	牛乳	こんだてめい 主食	副食		ちやにくやほねになる あかのなかま	ねつやちからのもとになる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	メモ
19（水）	○	ぱんどろぼう①	ぱんどなかよしきゅうしょく チキンのマスタードマリネ ② にくだんごのスープ ③ ソフール ④		ぎゅうにゅう④ソフール			「パンどろぼう」
				①		しょくパン マーガリン チョコレート アスパラガスビスケット		
				②	スモークチキン	さとう 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	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	
20（木）	○	すみっこぐらし しろくまくん①	ぱんどなかよしきゅうしょく カレーポテトサラダ ② しめじとはくさいのスープ ③ アセロラミルク ④		ぎゅうにゅう			「すみっこぐらし」
				①		しょくパン チョコクリーム		
				②	ハム	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり コーン にんじん	
				③	ウインナー		にんじん しめじ ブロッコリー はくさい	
				④		アセロラミルク		
21（金）	○	まめいりドライカレー（ごはん）①	ぱんどなかよしきゅうしょく まめいりドライカレー（ぐ）② ハムマリネ ③ へんしんへんしんフルーツポンチ ④		ぎゅうにゅう			「へんしんへんしん フルーツポンチ」
				①		こめ むぎ バター		
				②	ぶたにく えだまめ	バター ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく	
				③	ハム	あぶら さとう	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん	
				④		しらたまだんご さくさくパンダ	みかんかん ももかん パインかん りんご キウイ	
24（月）	がっこう そうりつ きねんび							
25（火）	○	むぎごはん①	とうふハンバーグ ② ブロッコリーと ウインナーのいためもの ③ さつまいものみそしる ④ なし ⑤		ぎゅうにゅう			6年生陸上記録会 予備日
				①		こめ むぎ		
				②	とうふ ぶたにく	さとう パンこ	たまねぎ にんにく しょうが	
				③	ウインナー	あぶら さとう	ブロッコリー きいろパプリカ キャベツ	
				④	あぶらあげ	さつまいも	こまつな ねぎ	
				⑤			なし	
26（水）	○	はちみつパン①	ポテトのかさねやき ② たまねぎドレッシングサラダ ③ はくさいスープ ④ みかんゼリー ⑤		ぎゅうにゅう			きそくただしい せいかつを まいにち おくって、いつも げんきに えがおで すごしましょう！！
				①		はちみつパン		
				②	ぶたにく チーズ	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	
				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	ベーコン		ねぎ はくさい コーン にんじん	
				⑤		ゼリーのもと	みかんかん みかんジュース	
27（木）	○	やはたいもあんかけごはん①	かんてんサラダ ② えのきととうふのみそしる ③ オレンジ ④		ぎゅうにゅう			
				①	とりにく のり えだまめ	やはたいも あぶら さとう かたくりこ こめ むぎ	たまねぎ しょうが	
				②	かまぼこ かんてん	さとう あぶら	きゅうり キャベツ だいこん	
				③	とうふ		えのきだけ ねぎ にんじん	
				④			オレンジ	
28（金）	○	ふきよせごはん①	やきざかな（ホッケ） ② キャベツとベーコンのいためもの ③ すましじる ④		ぎゅうにゅう			マスクをわすれずに・・
				①	えだまめ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ こんにゃく	にんじん しいたけ しめじ	
				②	ホッケ			
				③	ベーコン	あぶら	キャベツ コーン にんじん	
				④			こまつな ねぎ しいたけ	
31（月）	○	わふうやさいスパゲティー①	Halloween(ハロウィン)きゅうしょく かぼちゃひきにくフライ ② マスタードサラダ ③ コンソメスープ ④ パンプキンババロア ⑤		ぎゅうにゅう			HappyHalloween Trick or Treat
				①	ウインナー	バター スパゲティー	コーン ほうれんそう ピーマン にんじん しめじ	
				②	かぼちゃひきにくフライ	あぶら		
				③	ツナ	さとう ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー コーン キャベツ	
				④	ベーコン		たまねぎ ほうれんそう にんじん	
				⑤		パンプキンババロア		

材料の都合により献立が変更する場合があります。