

# 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				番号	赤の食品	
1 (火)	○	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 てづくりのんごせりー ④	①	とりにく	こめ おぎ バター さとう	たまねぎ じゃんじん グリーンピース	じゃんじん じゃんじん しいたけ じゃんじん	園児が 流行し出す季節、 体調管理をしっかり 
				②	とりにく	オリーフオイル	しいたけ じゃんじん じゃんじん	じゃんじん じゃんじん しいたけ じゃんじん	
				③	かまぼこ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	キャベツ きゅうり じゃんじん	
				④		あぶら さとう	のんごソース すりのんご		
					きゅうりにゅう				
2 (水)	○	コーン・スト ①	ツナサラダ ② コンタンスープ ③ フルーチェ ④	①		じゃくパン ノンエッグマヨネーズ	コーン カリームコーン		
				②	ツナ えだまめ	さとう あぶら	キャベツ じゃんじん きゅうり		
				③	じゃたにく なるど	コンタンのかわ ゴマあぶら	はくさい しいたけ じゃんじん		
				④	きゅうりにゅう	フルーチェのもち(いちご)	だけのこと		
					きゅうりにゅう				
<b>ばんかのひ</b>									
3 (木)				①	きゅうりにゅう	こめ おぎ	たまねぎ じゃんじん しょうが	3年 校外学習	
				②	じゃたにく	じゃがいも あぶら	じゃんじん じゃんじん すりのんご		
				③	だいたず ツナ えだまめ	さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ じゃんじん きゅうり		
				④	きゅうりにゅう	フルーチェりー			
					きゅうりにゅう				
4 (金)	○	むぎごはん ①	カレー ② まめいりミックスサラダ ③ フルーチェりー ④	①	きゅうりにゅう	こめ おぎ	たまねぎ じゃんじん しょうが	うがいをしましようり 何でも食べて元気な 体をつくらう！	
				②	じゃたにく	じゃがいも あぶら	じゃんじん じゃんじん すりのんご		
				③	だいたず ツナ えだまめ	さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ じゃんじん きゅうり		
				④	きゅうりにゅう	フルーチェりー			
					きゅうりにゅう				
7 (月)	○	ごもくうどん ①	ちくわのいそへあげ ② カミカミサラダ ③ はちみつしモーゼリー ④	①	じゃたにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	しいたけ じゃんじん ねぎ	うがいをしましようり 何でも食べて元気な 体をつくらう！	
				②	ちくわ あおのり	さとう じゃあぶら あおじそドレッシング	しょうが じゃんじん だいこん		
				③	さきいか	はちみつ セリーのもち	きゅうり じゃんじん しいたけ		
				④					
					きゅうりにゅう				
8 (火)	○	むぎごはん ①	ヤンニョムチキン ② はるさめサラダ ③ しめじとはくさいのスープ ④	①	きゅうりにゅう	こめ おぎ	じゃんじん しょうが	うがいをしましようり 何でも食べて元気な 体をつくらう！	
				②	とりにく	あぶら かたくり さとう じゃあぶら	じゃんじん しょうが		
				③	ハム たまご	ゴマ じゃあぶら さとう	じゃんじん きゅうり はるさめ		
				④	とりにく	じゃあぶら	しいたけ フロッコリー はくさい じゃんじん		
					きゅうりにゅう				
9 (水)	○	ミルクパン ①	ポテトのチーズやき ② シヤキシヤキサラダ ③ にくたんごスープ ④	①	きゅうりにゅう	ミルクパン	たまねぎ	何でも食べて元気な 体をつくらう！	
				②	ツナ ベーコン チーズ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ		
				③	とりにく	さとう あぶら ゴマ	じゃんじん じゃんじん ごぼう たけの こ コーン いんげん		
				④	にくたんご	じゃあぶら	キャベツ はくさい ねぎ じゃんじん		
					きゅうりにゅう				
10 (木)	○	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	サバ	こめ おぎ わかめごはんのもち	だいこん じゃんじん きゅうり	高い睡眠で明日も 元気にすごせます。	
				②	ホタテ ハム	ノンエッグマヨネーズ やはたいち あぶら	じゃんじん ねぎ ごぼう ごまつな みかん		
				③	とろう				
				④	さくたんご	じゃあぶら			
				⑤	きゅうりにゅう	⑤いよかんゼリー			
11 (金)	○	むぎごはん ①	てづくりしゅうまい ② ホイコーロー ③ わかめスープ ④ いよかんゼリー ⑤	①	きゅうりにゅう	こめ おぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	高い睡眠で明日も 元気にすごせます。	
				②	じゃたにく	ゴマあぶら かたくり こ しゅうまいのかわ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが		
				③	じゃたにく	さとう かたくり	キャベツ じゃんじん ピーマン		
				④	わかめ		じゃんじん しょうが ねぎ しいたけ		
					きゅうりにゅう				
14 (月)				①	きゅうりにゅう	こめ おぎ	じゃんじん コーン	手洗いやうがい 手洗いやうがい	
				②	ツナ	かたくり かたくり あぶら	じゃんじん コーン		
				③	かまぼこ ハム	ゴマ じゃあぶら はちみつ	キャベツ きゅうり ほうれんそう		
				④	あぶらあげ とうろ		なめこ ねぎ		
				⑤	ソープール				
15 (火)		ツナコーン ごはん ①	とりのからあげ ② みそドレッシングサラダ ③ なめこのみそしる ④ ソープール ⑤	①	きゅうりにゅう	こめ おぎ	じゃんじん コーン	手洗いやうがい 手洗いやうがい	
				②	とりにく	かたくり かたくり あぶら	じゃんじん コーン		
				③	かまぼこ ハム	ゴマ じゃあぶら はちみつ	キャベツ きゅうり ほうれんそう		
				④	あぶらあげ とうろ		なめこ ねぎ		
				⑤	ソープール				
16 (水)	○	ココア あげパン ①	やさしいため ② やさしいライオンチーのスープ ③ てづくりキャラメルプリン ④	①	きゅうりにゅう	ねじりパン ミルクココア あぶら	じゃんじん キャベツ たまねぎ	1ねんせい 1ねんせい	
				②	じゃたにく	あぶら	じゃんじん キャベツ たまねぎ		
				③	ライオンチー		しいたけ チョップンサイ はくさい じゃんじん		
				④	きゅうりにゅう				
					きゅうりにゅう				

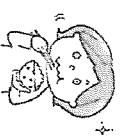
## ばんかのひ

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。

# 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				きのこ	野菜				
17 (木)	○	むぎごはん ①	まつかぜやき ② やはたいもサラダ ③ ほうれんそうのみそしる ④	①	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	たまねぎ	ねぎ	しいたけ			
				②	とりにく	さとう	パツこ	しょうが	にんじん			
				③	ツナ	かつおぶし	やはたいも	ソシエツグマヨネーズ	きゅうり		にんじん	コーン
				④	あぶらあげ	とろろ		ほうれんそう	ねぎ			
18 (金)	○	カレーピラフ ①	ハニースタードチキン ② はくさいのヌーグ ③ てつくりぶどうゼリー ④	①	ウインナー	こめ むぎ あぶら	にんじん	たまねぎ	コーン	早寝・早起き・朝ご飯		
				②	とりにく	はちみつ	かりん皮	たまねぎ	コーン			
				③	ベーコン	せりーのもと	ほうれんそう	にんじん	ぶどうジュース			
				④	ぎゅうじゅう							
21 (月)	○	ミート ①	シーサーサラダ ② きのこのヌーグ ③	①	ぶたにく	やきそばめん	あぶら	たまねぎ	にんじん	朝の光を浴びよう！！		
				②	ハム	コールスロートレッシュン	カルトッ	キャベツ	ピーマン		もやし	
				③	ベーコン	せりーのもと	あかパプリカ	コーン	キャベツ		ブロッコリー	
				④	ぎゅうじゅう							
22 (火)	○	むぎごはん ①	フライギょうざ ② ラーホーどろろ ③ わかめとキャベツのサラダ ④ ココロまんてんたいす ⑤	①	フライギょうざ	こめ むぎ	あぶら	ねぎ	にんじん	朝の光を浴びよう！！		
				②	とろろ	さとう	かたくりこ	ごろあぶら	にんにく		しょうが	
				③	ぶたにく	コーあぶら	ゴアあぶら	にんにく	しょうが		はるさめ	
				④	わかめ	ハム	ゴアあぶら	ゴア	キャベツ		もやし	
23 (水)				①	ぎゅうじゅう	こめ むぎ				朝の光を浴びよう！！		
				②	とろろ	さとう	パツこ	たまねぎ	にんじん			
				③	ハム	さとう	ソシエツグマヨネーズ	キャベツ	ごまつな		にんじん	
				④	とろろ	わかめ		ねぎ				
24 (木)	○	むぎごはん ①	だいたいりのハンバーグ ② マヨネツサラダ ③ とろろわかめのみそしる ④	①	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	ゆかりごはんのもと			朝の光を浴びよう！！		
				②	とろろ	かたくりこ	あぶら					
				③	とりにく	ごんにゃく	ゴアあぶら	ごまつな	にんじん		だけのこ	
				④	ぶたにく	とろろ	あぶら	じゃがいも	ごぼう		にんじん	だいこん
25 (金)	○	ゆかりごはん ①	さわらのたつたあげ ② だいこんきんぴら ③ とんじる ④	①	さわら	こめ むぎ	ゆかりごはんのもと			朝の光を浴びよう！！		
				②	とりにく	かたくりこ	あぶら					
				③	とりにく	ごんにゃく	ゴアあぶら	ごまつな	にんじん		だけのこ	
				④	ぶたにく	とろろ	あぶら	じゃがいも	ごぼう		にんじん	だいこん
28 (月)	○	ツナチーヌ トースト ①	やさいとたまほこのサラダ ベーコンとやさいのヌーグ てつくりパイゼリー ④	①	ツナ チーヌ	しよくパツ	ソシエツグマヨネーズ	たまねぎ		朝の光を浴びよう！！		
				②	かまぼこ	さとう	あぶら	ブロッコリー	きゅうり		キャベツ	
				③	ベーコン	じゃがいも	セリーのもと	キャベツ	はくさい		ねぎ	
				④	ぎゅうじゅう							
29 (火)	○	むぎごはん ①	とりにくのコーンころもあげ しめじとぶたにくのいためもの とろろごまつなのみそしる ソテー ⑤	①	とりにく	こめ むぎ	ごむぎ	あぶら	コーン	朝の光を浴びよう！！		
				②	ぶたにく	あぶら						
				③	とりにく	あぶら						
				④	とろろ	わかめ						
30 (水)	○	くらパツ ①	マカロニグラタン ② かんでんサラダ ③ コーンとほうれんそうのヌーグ ゼリーいりヨーグルトポツチ ⑤	①	くらパツ	こめ むぎ	マカロニ	バター	たまねぎ	朝の光を浴びよう！！		
				②	とりにく	あぶら	さとう	たまねぎ	にんにく			
				③	かまぼこ	あんでん						
				④	ウインナー							



朝ご飯で、スナックON



朝の光を浴びよう！！

材料の都合により献立が変更する場合があります。