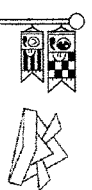


5月 献立予定表

2023年 甲斐市立竜王西小学校



ひ ま ち び	牛 乳	ごはんてびい		あかのなかま		きいろのなかま		からだのちようしをどとのえる みどりのなかま		メモ
		主 食	副 食	ちやにくやほねになる さゆづにゆづ	ねつちからのもとになる さゆづにゆづ	ちやにくやほねになる さゆづにゆづ	ねつちからのもとになる さゆづにゆづ	からだのちようしをどとのえる みどりのなかま	からだのちようしをどとのえる みどりのなかま	
1 ○	ミチヨコ むしパン ①	シヤーマンめん わかめスープ ③ チヂメココヨートルト ④	① きゅうにゅう ② ぶたにく ③ わかめ ヘルコン ④ ヨートルト なたからいも	ホットケーキ チョコチップ ココア かたくりこ ちようかめん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく こまつな	5かつ5にちほ。 「ごちものひ」です。 けんきにすくすく そだつてほしいと おかいほごめられて います。 かしわちも そのひつです。	
2 ○	たけのこ ごはん ①	かつおのたつたあげ わかめとやさいのわふうサラダ ③ すましじる ④ かしわもち ⑤	① たけのこ えだまめ あぶらあげ ② かつお あぶら かたくりこ ③ わかめ ハム ④ かまぼこ ⑤	こめ もちこめ さとう あぶら かたくりこ あぶら さとう かしわもち	にんじん たけのこ しょうが フロッキー キャベツ コーン たまねぎ にんじん	にんじん たけのこ しょうが フロッキー キャベツ コーン たまねぎ にんじん	にんじん たけのこ しょうが フロッキー キャベツ コーン たまねぎ にんじん	にんじん たけのこ しょうが フロッキー キャベツ コーン たまねぎ にんじん		
8 ○	ツチキ トースト ①	スモークチキンサラダ ヘルコンとやさいのスープ ③ てつくりぶどうせりー ④	① ツチキ ヘルコン ② スモークチキン ヘルコン ③ ヘルコン ④	ヘルコン ヘルコン ヘルコン ヘルコン	たまねぎ キャベツ パプリカ フロッキー キャベツ はくさい ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ パプリカ フロッキー キャベツ はくさい ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ パプリカ フロッキー キャベツ はくさい ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ パプリカ フロッキー キャベツ はくさい ねぎ にんじん	しゃんせんの きえの てあひだ わすれずに！！	
9 ○	むぎごはん ①	ヤンニョムチキン はるさめのサラダ ③ コーンとチンゲンサイのスープ ④	① ヘルコン ② ぶたにく ③ ハム ④ ヘルコン	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ あぶら さとう あぶら	にんにく しょうが きゅうり にんじん	にんにく しょうが きゅうり にんじん	にんにく しょうが きゅうり にんじん	にんにく しょうが きゅうり にんじん		
10 ○										
11 ○	ごはん ごはん ①	アジのカレー ワヨやき ② わふうサラダ ③ とろろとじゃがいものみそ汁 ④	① しょうが ヘルコン ② アジ ヘルコン ③	こめ むぎ コーン さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいごん ねぎ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいごん ねぎ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいごん ねぎ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいごん ねぎ	パンのにおいよく をこころがけましょう	
12 ○	ドライカレー ごはん ①	ドライカレー やさいとかまぼこのサラダ ③ フルーツポッシュ ④	① ヘルコン ② ぶたにく ③ かまぼこ ④	こめ むぎ バター あぶら さとう サイダーセリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル		
15 ○	はいがパン ①	ミートスパ ツチキ セリー入りヨーグルト ② ③ ④	① ヘルコン ② ヘルコン ③ ヘルコン ④ ヘルコン	はいがパン あぶら スパ さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル		
16 ○	とろめし ①	焼き魚 ポタトサラダ ② じゃがいもとなめこのみそ汁 ③ ④	① ヘルコン ② ヘルコン ③ ヘルコン ④ ヘルコン	こめ むぎ さとう	キャベツ コーン フロッキー ほうろんそ なめこ	キャベツ コーン フロッキー ほうろんそ なめこ	キャベツ コーン フロッキー ほうろんそ なめこ	キャベツ コーン フロッキー ほうろんそ なめこ		
17 ○	くらパン ①	マカロニ たまねぎ ポッシュ コーンとじゃがいものスープ ② ③ ④ ⑤	① ヘルコン ② ヘルコン ③ ヘルコン ④ ヘルコン	くらパン あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル		
18 ○	げんまい ごはん ①	とろろ やさい すまし さつま いも チツアス ② ③ ④ ⑤	① ヘルコン ② ヘルコン ③ ヘルコン ④ ヘルコン	こめ げんまい うめ あぶら さとう あぶら さつま いも チツアス	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル		
19 ○	にくどん ごはん ①	にくどん わかめ とちやさい のサラダ ② ③ ④ ⑤	① ヘルコン ② ヘルコン ③ ヘルコン ④ ヘルコン	こめ むぎ さとう あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ フロッキー きゅうり キャベツ もち みかん パイナップル		

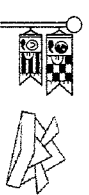
中巨摩春季教研のためお休み

材料に都合により献立が変更する場合があります。

献立は裏面に載せてあります。



5月 献立予定表



2023年 甲斐市立電王西小学校

ひ 牛 乳	ごはん		副食	ちやこやほねになる あかのなかま	なつやちからのもちになる まいるのなかま	からだのちようしをどとのえる みどいのなかま	メモ
	主 食	ごはん					
(月)	ウインナー パン ①	しょうゆラーメン ② はくさいのさつぱりあえ ③ オレソシ ④	① ② ③ ④	ウインナー なる と ツナ	パイシート ちゅうかめん さとう	にんじん コーン ほうれんそう ねぎ はくさい キヤベツ にんじん きゅうり オレソシ	 6年生 修学旅行
(火)	キムチ チャーハン ①	フライギョウザ ② ナムルあえ ③ やわらかソニン ④	① ② ③ ④	やきそば たまご フライギョウザ きゅうりにゅう	こめ おぎ あぶら ゴマあぶら さとう ゴマ ソニンのもと	キムチつけ にんじん ほうれんそう ちやし	
(水)	カシ うどん ①	ちくわのいそべあげ ② カミカミサラダ ③ はちみつレモンゼリー ④	① ② ③ ④	ぶたにく ちくわ あおのり イカのくんせい	うどん こむぎ あぶら ゴマ あおじそドレッシング はちみつ ゼリーのもと	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく かりん皮 ピース ごぼう にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう	
(木)	むぎごはん ①	とうろつくねやき ② だいこんホタテサラダ ③ じゃがいもみそしる ④ ソール ⑤	① ② ③ ④ ⑤	とうろ ひじき ハム ホタテ わかめ あぶらあげ ソール	こめ おぎ さとう パンこ かたくり じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ ⑤ オレソシ	
(金)	ピシッパ (ごはん) ①	ピシッパ(ぐ) ② はるまき ③ もすくスープ ④ オレソシ ⑤	① ② ③ ④	ぶたにく あぶらあげ とろろ ぶたにく とうろ ヘルコソ	こめ おぎ あぶら さとう さとう コマあぶら ゴマ あぶら	えのきだけ たまねぎ みずな ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ いんげん コーン キヤベツ しめじ みかん みかんジュース	
(月)	こもくうどん ①	まつかぜやき ② しめじとやさいのいためもの ③ みかんゼリー ④	① ② ③ ④	ぶたにく あぶらあげ とろろ ぶたにく とうろ ヘルコソ	うどん さとう パンこ コマ ゼリーのちと	にんじん しめじ たまねぎ コーン にんじん にんじん ぶろccoli れいとうみかん	 朝ごはんをしっかりと だべよう
(火)	ツナコーン ピラフ ①	さかなのカーリツクやき ② わかめとヘルコソのスープ ③ れいとうみかん ④	① ② ③ ④	ツナ さわら チーズ わかめ ヘルコソ	バター さとう こめ おぎ オリーブオイル パンこ	⑤ココロまんてんたいす	
(水)	むぎごはん ①	てつくりしゅうまい ② ホイコーロー ③ わかめスープ ④ ココロまんてんたいす ⑤	① ② ③ ④	ぶたにく ぶたにく ぶたにく わかめ	こめ おぎ しゅうまいのかわ かたくり さとう さとう かたくりこ	しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーズン ねぎ しいたけ	

材料の都合により献立が変更する場合があります。