

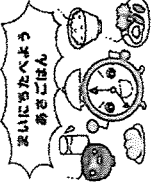
ひょうび くようび	こんだてめい		あかのびかき ちやにやくほねになる きゆうにゆう	ねつやちからのものとなる きいろのびかき キアラメルブリンのもと	からのちようしをとのえる みどりのびかき	メモ
	主食	副食				
10 ○ (月)	しょうゆ ラーメン ①	とりにくやしモンソースかけ ② はくさいのさつぱりあえ ③ キアラメルブリン ④	① ぶたにくなるこ ② とりにく ③ ハム ぎゆうにゆう	ちゆうかめん かたくりこ あぶら さとう さとう あぶら	ほうれんそう ねぎ にんじん コーン レモンかじゆう ほくさい にんじん きゆうり キャバツ	いはいはきゆうしよくが スタートします。 きゆうしよくの やくたくをおいだし てまちごひましょ う!
11 ○ (火)	むぎごはん ①	とうふハンバーグ ② マスタードサラダ ③ じゃがいものみそしる ④ さつまいもスティック ⑤	① こめ むぎ ② とうふ ぶたにく ③ ツナ ④ あぶらあげ ⑤ ぎゆうにゆう	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さつまいもスティック ⑤おおいわいちごゼリー	たまねぎ しょうが にんにく キャバツ プロッコリー コーン こまつな ねぎ	
12 ○ (水)	ミルクパン ①	ポテトのチーズやき ② カラフルサラダ ③ にくだんごスープ ④ おおいわいちごゼリー ⑤	① ツナ ペーコン チーズ ② スモークチキン えだまめ ③ にくだんご ぎゆうにゆう	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ゴマあぶら	たまねぎ きゆうり にんじん コーン だいにん プロッコリー はくさい しいたけ にんじん ねぎ キャバツ ⑤オレシジ	1年生給食開始
13 ○ (木)	むぎごはん ①	スパイシーチキン ② はるやさいのゴマみそいため ③ とんしる ④ オレシジ ⑤	① こめ むぎ ② あぶら かたくりこ ゴマあぶら ③ ゴマ ④ ぶたにく とうふ ⑤ ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら かたくりこ ゴマあぶら さとう ゴマ ⑤おおいわいちごゼリー	にんにく しょうが キャバツ れんこん にんじん いんげん ねぎ ごぼう だいにん にんじん	しよくの まえの てあらいを わすれずに!!
14 ○ (金)	むぎごはん ①	カレー② カミカミサラダ ③ はちみつレモンゼリー ④	① こめ むぎ ② じゃがいも あぶら ③ ゴマ ④ ゼリーのものと はちみつ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゴマ ゼリーのものと はちみつ	たまねぎ にんじん すりりんこ しょうが にんにく ごぼう にんじん きゆうり だいにん レモンかじゆう	
17 ○ (月)	ミート やきそば ①	たまねぎドレッシングサラダ ② きのこスープ ③ ソフール ④	① さとう あぶら やきそばめん ② あぶら さとう ③ ペーコン ぎゆうにゆう	さとう あぶら あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんにく にんじん キャバツ ピーマン ちやし キャバツ きゆうり にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ にんじん こまつな たまねぎ	フランスのおしよくし なごころがけしよう
18 ○ (火)	わかめ ごはん ①	だいすいりハンバーグ ② しめじとぶたにくのいためもの ③ とうふとわかめのみそしる ④	① こめ むぎ ② パンこ さとう ③ あぶら ④ とうふ わかめ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんじん キャバツ たまねぎ プロッコリー しめじ ねぎ えのきだけ	
19 ○ (水)	ハニー レモン トースト ①	コーンサラダ ② やさいとウインナーのスープ ③ フルーチェ ④	① しよくパン、バター グラニュー糖 ② さとう ③ ノンエッグマヨネーズ ④ フルーチェのもの(いちご)	レモンかじゆう キャバツ にんじん コーン プロッコリー しめじ はくさい にんじん プロッコリー		
20 ○ (木)	カレー ピラフ ①	ハーブチキン ② はくさいスープ ③ てづくりぶどうゼリー ④	① こめ むぎ バター あぶら ② オリーブオイル ③ ゼリーのものと ④ ぎゆうにゆう	こめ むぎ バター あぶら オリーブオイル ゼリーのものと	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース レモンかじゆう にんにく 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	早起き
21 ○ (金)	にくとん (ごはん) ①	にくとん(く) ② わかめとキャバツのサラダ ③ なめこのみそしる ④ みしようかん ⑤	① こめ むぎ ② さとう しらす ③ さとう ゴマ ④ わかめ ハム ⑤ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しいたけ にんじん キャバツ ちやし はるさめ なめこ ねぎ みしようかん	朝ごはん 	
24 ○ (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 ゼリー入りのヨーグルトポンチ ④	① コッパパン あぶら さとう ② さとう あぶら ③ ワンタンのかわ ④ ヨーグルト、なまのり、ハム ぎゆうにゆう、⑥ウインナー	たまねぎ しいたけ にんじん キャバツ ちやし はるさめ なめこ ねぎ みしようかん	にんじん れんこん ごぼう きゆうり たけのこ いんげん はくさい しいたけ にんじん ねぎ たけのこ	
25 ○ (火)	チキンライス ①	やきウインナー ② わかめとやさいのサラダ ③ ちすくスープ ④ れいとうみかん ⑤	① こめ むぎ ハター さとう ③ さとう あぶら ④ さとう マスカットゼリー	たまねぎ グリーンピース にんじん しょうが にんにく プロッコリー にんじん きゆうり こまつな えのきだけ みずな		

材料に都合により献立が変更する場合があります。
献立は裏面に載せます。

4月

献立予定表

2023年 甲斐市立竜王西小学校

ひ ょうび	牛 乳	こんだてめい		ちやにくやほねになる ぎゆうにゆう	あかのなかせ ぎゆうにゆう	ねつやちからのものになる きいろのなかせ	からのちようしをととのえる みどいのなかせ	メモ
		主食	副食					
26	○	ごもくうどん ①	さかなのマリナソース ② ベーコンとやさしいたまめもの ③ てづくりプリン ④	① さやわか ② さわら ③ パーコン ④ ぎゆうにゆう なまクリーム	うどん あぶら かたくりこ さとう バター プリンのもと	しいだけ にんじん ねぎ ほつれんそう たまねぎ しょうが いんげん コーン キャベツ		
(水)								
27	○	むぎごはん ①	ヤンニョムチキン ② はるさめのサラダ ③ やさいのちゅうかふうスープ ④ コロコロまんてんだいず ⑤	① こめ むぎ ② とりにく ③ ハム たまご ④ とりにく ぎゆうにゆう	さとう かたくりこ ゴマゴマあぶら あぶら ゴマ ゴマあぶら さとう ゴマあぶら	はるさめ にんじん きゅうり しいだけ プロッコリー にんじん はくさい		
(木)								
28	○	とりめし	焼き魚(さば) ② かんでんサラダ ③ じゃがいもとなめこのみそしる ④ オレンジ ⑤	① さば ② かまぼこ かんてん ③ あぶらあげ ④	さとう あぶら こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん しいだけ きゅうり キャベツ だいこん なめこ ねぎ オレンジ		
(金)								