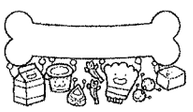
6月 献立予定表

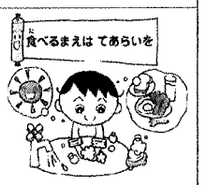
2023年　甲斐市立竜王西小学校

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
1（木）	○	むぎごはん ①	おこのみバーグ ② ぶたにくとやさいのしょうがいため ③ とうふとこまつなのみそしる ④ アセロラミルク ⑤		ぎゅうにゅう	⑤アセロラミルク		
				①		こめ　むぎ		
				②	ぶたにく　とりにく あおのり　かつおぶし	さとう　パンこ	たまねぎ　キャベツ　しょうが　にんにく	
				③	ぶたにく	あぶら	しいたけ　ねぎ　にんじん　もやし キャベツ　しょうが	
				④	とうふ　あぶらあげ		こまつな　ねぎ	
2（金）	○	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		ぎゅうにゅう			
				①	ウインナー	こめ　むぎ　バター あぶら	にんじん　たまねぎ　コーン グリーンピース	
				②	とりにく	オリーブオイル	レモンかじゅう　にんにく	
				③	ベーコン		ねぎ　はくさい　ほうれんそう　にんじん	
				④		ゼリーのもと	ぶどうジュース	
5（月）	○	セルフ バーガー ①	ボイルキャベツ ② ポテト＆ナゲット ③ ベーコンとやさいのスープ ④ はちみつレモンゼリー ⑤		ぎゅうにゅう	⑤ゼリーのもと　はちみつ	⑤レモンかじゅう	しょくじの　まえの てあらいを わすれずに！！
				①	ぶたにく　ぎゅうにく チーズ　スキムミルク	パンこ　まるパン　さとう	たまねぎ	
				②			キャベツ	
				③	ナゲット	ポテト		
				④	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	
6（火）	○	むぎごはん ①	タンドリーチキン ② かんてんサラダ ③ ぶたにくとやさいのスープ ④ オレンジ ⑤		ぎゅうにゅう			
				①		こめ　むぎ		
				②	とりにく　ヨーグルト			
				③	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	
				④	ぶたにく		にんじん　ねぎ　こまつな　はくさい	
							オレンジ	
7（水）	○	コーントースト ①	シャキシャキサラダ ② ワンタンスープ ③ フルーチェ 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		しょくパン　ノンエッグマヨネーズ	コーン　クリームコーン	
				②	とりにく	さとう　あぶら	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	ワンタンのかわ　ゴマあぶら	はくさい　しいたけ　にんじん ねぎ　たけのこ	
				④	ぎゅうにゅう		フルーチェのもと（オレンジ）	
8（木）	○	わかめごはん ①	まつかぜやき ② だいこんきんぴら ③ じゃがいもとあぶらあげのみそしる ④		ぎゅうにゅう			
				①	わかめごはんのもと	こめ　むぎ		
				②	とりにく　ぶたにく とうふ	ゴマ　パンこ　さとう	たまねぎ　ねぎ　にんじん　しいたけ	
				③	とりにく	ゴマあぶら　さとう こんにゃく	だいこん　にんじん　たけのこ　こまつな	
				④	わかめ　あぶらあげ	じゃがいも	ねぎ	
9（金）	○	むぎごはん ①	アジフライ ② しめじとぶたにくのいためもの ③ さつまいものみそしる ④ コロコロまんてんだいず ⑤		ぎゅうにゅう			
				①		こめ　むぎ		
				②	アジ	あぶら　こむぎこ		
				③	ぶたにく	あぶら	にんじん　キャベツ　たまねぎ ブロッコリー	
				④		さつまいも	ねぎ　こまつな	
				⑤	コロコロまんてんだいず			
12（月）	○	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		ぎゅうにゅう			4年生校外学習
				①		ミルクパン		
				②	ベーコン　チーズ　ツナ	フライドポテト　ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	
				③	とりにく　えだまめ	あぶら　さとう	きゅうり　にんじん　だいこん　コーン ブロッコリー	
				④	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	
13（火）	○	むぎごはん ①	あげじゃがのそぼろに ② ごぼうとハムのサラダ ③ キャベツとウインナーのスープ ④ とうにゅうプリンタルト ⑤		ぎゅうにゅう	⑤とうにゅうプリンタルト		マスクをわすれずに‥
				①		こめ　むぎ		
				②	ぶたにく　えだまめ	じゃがいも　あぶら かたくりこ　さとう	たけのこ　たまねぎ　しいたけ	
				③	ハム	あぶら　さとう コールスロードレッシング	ごぼう　にんじん　きゅうり ほうれんそう	
				④	ウインナー		しめじ　キャベツ　にんじん	
14（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 コーンとわかめのスープ ④ てづくりみかんゼリー 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	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく	
				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　わかめ		にんじん　コーン　こまつな	
				⑤		みかんジュース　みかん ゼリーのもと		
15（木）	○	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 オレンジ ⑤		ぎゅうにゅう		⑤　オレンジ	
				①		こめ　むぎ		
				②	とりにく	さとう　あぶら　こむぎこ	ねぎ	
				③	かいそう　かまぼこ のり	ゴマあぶら　さとう	きゅうり　キャベツ	
				④	ベーコン	ゴマあぶら	チンゲンさい　はくさい　にんじん きくらげ	
16（金）	○	こうしゅう ワインビーフ ハヤシライス（ごはん） ①	こうしゅうワインビーフ ハヤシライス（ぐ） ② わかめとやさいのわふうサラダ ③ フルーツポンチ ④		ぎゅうにゅう			「こうしゅうワインビーフ」って きいたこと ありますか？ みなさんの すんでいる かい しの とくさんぶつです！！ あいじょう いっぱいで ていねいに そだてた おにくを あじわいましょう。
				①		こめ　むぎ		
				②	ワインビーフ	あぶら	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム しめじ　トマト　にんにく　しょうが	
				③	ハム　わかめ	あぶら　さとう	キャベツ　コーン　ブロッコリー	
				④		マスカットゼリー　ナタデココ サイダー	もも　パイン　みかん	

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。

6月 献立予定表

2023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
19（月）	○	ミートやきそば ①	シーザーサラダ ② きのこスープ ③ れいとうみかん ④		ぎゅうにゅう		④ れいとうみかん	
				①	ぶたにく とりにく	あぶら ちゅうかめん	キャベツ ピーマン もやし にんじん たまねぎ にんにく	
				②	ハム	ドレッシング クルトン	パプリカ コーン キャベツ ブロッコリー	
				③	ベーコン		しめじ こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ	
20（火）	○	げんまいいりごはん ①	さかなのコーンマヨやき ② やさいいため ③ もずくととうふのスープ ④		ぎゅうにゅう			
				①		こめ げんまい		
				②	さわら チーズ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン	
				③	ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン エリンギ	
				④	かまぼこ とうふ もずく		えのきだけ にんじん みずな	
21（水）	○	ハニーレモントースト ①	じゃがいものナポリふう ② まめいりミックスサラダ ③ しめじとはくさいのスープ ④ ソフール ⑤		ぎゅうにゅう ⑤ソフール			
				①		しょくパン はちみつ グラニューとう バター	レモンかじゅう	
				②	ベーコン チーズ	じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	しめじ たまねぎ パプリカ ピーマン	
				③	ツナ えだまめ だいず	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり	
				④	とりにく		しいたけ ブロッコリー はくさい にんじん	
22（木）	○	きんぴらごはん ①	とりのてりやき ② わかめとやさいのあえもの ③ じゃがいものみそしる ④ あかさかトマト ⑤		ぎゅうにゅう			あかさかトマトは、かいしのとくさんぶつです。ドラゴンパークにちかくでつくってます。とまとには みなさんを げんきにしてくれる えいようが たくさんふくまれています。あじわってみましょう・・
				①	とりにく	こめ むぎ あぶら ゴマ	ごぼう にんじん	
				②	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	
				③	わかめ かまぼこ	さとう ゴマあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし	
				④	とうふ	じゃがいも	ねぎ こまつな	
				⑤			あかさかトマト	
23（金）	○	とりめし ①	やきさかな（さば） 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			3年生校外学習
				①	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん しいたけ	
				②	さば			
				③	ツナ えだまめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	
				④	とうふ わかめ		ねぎ こまつな	
26（月）	○	ココアあげパン ①	やさいのゴママヨサラダ ② ミネストローネ ③ ブルーベリーナタデココヨーグルト ④		ぎゅうにゅう			
				①		コッペパン ココア あぶら		
				②	ハム	ノンエッグマヨネーズ ゴマ	れんこん きゅうり パプリカ キャベツ コーン ゴマ	
				③	ベーコン チーズ	バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	
				④	ヨーグルト なまクリーム	ナタデココ	ブルーベリーソース	
27（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 ソーダーフロートゼリー ⑤		ぎゅうにゅう			
				①	ツナ	こめ むぎ	コーン にんじん	
				②	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	
				③	かまぼこ ハム	ゴマ ゴマあぶら はちみつ	キャベツ きゅうり ほうれんそう	
				④	あぶらあげ とうふ		なめこ ねぎ	
				⑤		ソーダーフロートゼリー		
28（水）	○	デニッシュパン ①	シェパードパイ ② ハムマリネ ③ コーンとチンゲンサイのスープ ④		ぎゅうにゅう			よくかんでたべましょう！ はみがきを しっかり おこない きれいな「は」でいよう。
				①		デニッシュパン		
				②	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが	
				③	ハム	さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん レモンかじゅう	
				④	ベーコン		チンゲンさい たまねぎ にんじん コーン	
29（木）	○	ゆかりごはん ①	さかなのレモンソースかけ ② あつあげのみそいため ③ わかめとかまぼこのすましじる ④		ぎゅうにゅう			
				①		こめ むぎ	ゆかりごはんのもと	
				②	さわら	かたくりこ あぶら さとう	レモンかじゅう	
				③	ぶたにく	あぶら さとう	たけのこ にんじん ねぎ いんげん エリンギ	
				④	わかめ かまぼこ		にんじん	
30（金）	○	にくどん（ごはん） ①	にくどん（ぐ） ② キャベツとはるさめのサラダ ③ ほうれんそうのみそしる ④ てづくりプリン ⑤		ぎゅうにゅう			
				①		こめ むぎ		
				②	ぶたにく	さとう しらたき	たまねぎ しいたけ にんじん	
				③	ちくわ	ゴマ ゴマあぶら	にんじん キャベツ もやし こまつな はるさめ	
				④	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう ねぎ	
				⑤	ぎゅうにゅう なまクリーム	プリンのもと		

材料の都合により献立が変更する場合があります。