

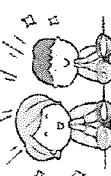


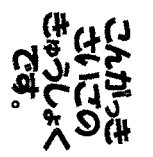


ひょうび ひ	こんだてめい		あかのなかま ちやにくやほねになる ぎゅうにゅう ① ぶたにく かまぼこ あびらあげ ② ちくわ あおのり ③ ハム ④ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	きいろのなかま ねつやちからのものになる うどん こむぎこ あびら さとう あびら キャラメルプリンのもと こめ むぎ こむぎこ あびら さとう コマあびら さとう あびら コマあびら	みどりのなかま からのちようしをとのえる ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ はくさい にんじん キャベツ きゅうり	×E	
	主 食	副 食					
3 (月)	ごもくうどん ①	ちくわのいそべあげ ② はくさいのさっぱりあえ ③ てづくりキャラメルプリン ④				5年生 林間学校	
4 (火)	むぎごはん ①	ユーリンチー ② パンハンジーサラダ ③ すいきょうスープ ④ あかさかトマト ⑤				5年生 林間学校	
5 (水)	シーフード チャーハン ①	ポテトとワインナーいため ② プロッコリーサラダ ③ フルーチエ ④				あつさに しゃげない からだづくいは バランスのよい しゃくじと からだを しゃくじ やすめる ことです!!	
6 (木)	ドライカレー (ごはん) ①	ドライカレー (く) ② ツナとかまぼこのカラフルサラダ てづくりパンゼリー ④					
7 (金)	ちのぼろ ● うれしく そうめん ①	とりにくのコーンころもあげ ② マスタードマリネ ③ てづくりぶどうゼリー ④				きょうは 「たばはば」です。 「こんや あまのかわ みれるでしようか... ぞらを みあけておもしろ ☆☆	
10 (月)	はいがパン ①	ミートスパゲティ ② やさいのコママヨサラダ ③ てづくりプリン ④				てあかんば しゃくじ!! 	
11 (火)	こんぶごはん ①	アジのカレーマヨやき ② わかめとやさいのわふうサラダ ③ じゃがいものみそしる ④				牛乳を 飲もう! 	
12 (水)	くろパン ①	マカロニグラタン ② たまねぎドレッシングサラダ ③ コーンとほうれんそうのスープ ④ ゼリーいりヨーグルトポンチ ⑤				かんしゃしてたべよう 	
13 (木)	げんまいり ごはん ①	とりにくのうめジャムやき ② やさいソテー ③ ぐたくさんわかめスープ ④ さつまいもチップス ⑤					
14 (金)	むぎごはん ①	なつやさいカレー ② かんてんサラダ ③ れいとうみかん ④					
17 (月)	うみのひ						 残さず 食べよう
18 (火)	にくとん (ごはん) ①	にくとん (く) ② わかめとキャベツのサラダ ③ なめこのみそしる ④ りんご ⑤	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② わかめ ハム ③ とうふ あびらあげ ④ ⑤	こめ むぎ さとう しらたき さとう コマあびら	たまねぎ しいたけ にんじん しょうが キャベツ もやし はるさめ なめこ ねぎ りんご		

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。

7月 献立予定表

2023年 甲斐市立竜王西小学校

ひょうひ	牛乳	ごはん		ちゅうにくやほねになる ねつやちからのもとになる	からだのちようしをとどめる みでいのなかし	毎日も 毎日手洗い 毎日も 毎日も	
		主 食	副 食				
19	○	こども/パン ①	てつくりコロッケ ② フロッキーとカーンチーニ詰めもの ③ コーンとほうれんそうのスープ ④ れいとろ/パン ⑤	① ぎゅうにゅう ② ぶたにく ③ ウイソー ④ ヘルソー	こども/パン あぶら さとう こむぎ こじやかいも パンこ あぶら あぶら	③れいとろ/パン にんにく ショウガ にんじん たまねぎ キヤベツ パプリカ フロッコリー ほうれんそう たまねぎ にんじん	
(水)							
20	○	わかめごはん ①	クリスピーチキン ② つるしやきあえ ③ やさしいコンソメスープ ④ ぶじさんゼリー ⑤	① わかめごはんのもと ② とりにく ③ かまぼこ ④ ヘルソー なるど ⑤	こめ むぎ あぶら コーンフレーク しらたき さとう ゴラあぶら	きゅうり にんじん しめじ ちんげんさい はくさい にんじん	
(木)							

材料の都合により献立が変更する場合があります。