

献立予定表

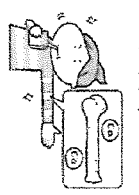
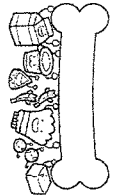



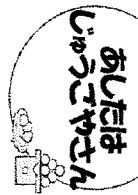
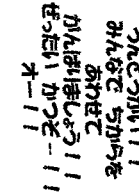
2023年 甲斐市立竜王西小学校

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					
(火)	○	むぎごはん ①	とりにくの中からあげ ② はくさいとはるさめのさっぱりあえ ③ じゃがいものみそしる ④ かりかりくん ⑤	① ぎゅうにゅう	かたくりこ	あぶら	はくさい きゅうり にんじん しょうが はるさめ	 せつたんで、おなかが びんびんに** ぎゅうにゅうを たくさん飲んで 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん キャベツ もやし コーン	はくさい にんにく	
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ はくさい にんじん しいたけ	ねぎ こまつな	
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	もち みかん チヂメココ		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(水)	○	きなこパン ②	やさしいため ② にくだんごスーズ ③ シヨロシヨロフルーツポンチ ④	① きなこ	グラニュー糖 ココスパン			 せつたんで、おなかが びんびんに** ぎゅうにゅうを たくさん飲んで 大きくなるよ！
				② ハム	あぶら	にんじん キャベツ		
				③ にくだんご	あぶら	キャベツ はくさい にんじん		
				④ にくだんご	あぶら	もち みかん チヂメココ		
				⑤ にくだんご	あぶら			
(木)	○	むぎごはん ①	とうろパンバー ② ワスタートサラダ ③ えのきdakeのみそしる ④ てつくりのりんごゼリー ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	バター	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	しの、たんぱく質 おいしくて、 かんたんに しょうが、 かつた さいたまで さいたまで さいたまで
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(金)	○	★かんたんたんぱく質おやつ★ クインシー ② クインシー ③ クインシー ④	クインシー ② クインシー ③ クインシー ④	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	バター	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	しの、たんぱく質 おいしくて、 かんたんに しょうが、 かつた さいたまで さいたまで さいたまで
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(月)	○	コーン トースト ①	ハム ② コンタンスーズ ③ グレープフルーツ ④	① ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	キャベツ	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ハム	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(火)	○	むぎごはん ①	さげのカーリックやき ② みそドレッシングサラダ ③ くたくさんわかめスーズ ④ まんてんたいす ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	オリーブオイル パン	にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(水)	○	＜ろパン ①	タマネギドレッシングサラダ ② コーンとチンゲンサイのスーズ ③ ゼリーいりヨーグルトポンチ ④ ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ココスパン	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(木)	○	むぎごはん ①	ヤンニョムチキン ② はるさめサラダ ③ コーンとチンゲンサイのスーズ ④ さつまいもチップス ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ココスパン	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(金)	○	ちゅうかどん (ごはん) ①	ちゅうかどん(＜) ② ワスタートサラダ ③ ぶどう ④	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ココスパン	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(月)	○	ミニチョコ むしパン ①	じゃーじゃーめん ② わかめスーズ ③ チヂメココヨーグルトポンチ ④	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ココスパン	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(火)	○	むぎごはん ①	あげさかなのあますあんかけ ② じゃがいものきんぴら ③ わかめとかまぼこのすましじる ④ オレンジ ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ココスパン	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	魚を食べて 大きくなるよ！
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			
(水)	○	はちみつパン ① ② ③ ④ ⑤	ポテトのチーズやき ② ツナサラダ ③ ミネストローネ ④ フセロラミルク ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ココスパン	にんじん ピーマン あかさかトマト しょうが にんにく	16人3くみ きぼうこんだて
				② ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				③ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
				④ ぎゅうにゅう	あぶら	しょうが にんにく		
				⑤ ぎゅうにゅう	あぶら			

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。

献立予定表

2023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					
14 (木)	○	むぎごはん ①	ハニーチキン ② しめじとやさいのいためもの ③ とんじり ④ ブルーベリーゼリー ⑤	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しょうが にんにく	 しょうが、唐揚げ つくろー！！
				②	とりにく	はちみつ	キャベツ いんげん	
				③	ベーコン	バナナ	ごぼう だいこん	
				④	ぶたにく とろろ	じゃがいも	にんじん	
15 (金)	○	むぎごはん ①	ぶたキムチ ② かいそうサラダ ③ たけのこのヌーゾ ④	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	キャベツ キムチ たまねぎ	
				②	ぶたにく	あぶら さとう	ピーマン にんじん	
				③	ハム	さとう あぶら	ブロッコリー こまつな	
				④	とりにく	こまあぶら	しょうゆ	
11月のひ								
18 (月)				①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん	
				②	ぶたにく	さとう しらたき	しいたけ たまねぎ	
				③	ハム	こまあぶら さとう	キャベツ にんじん	
				④	とろろ	せりのもと	ねぎ なめこ	
19 (火)	○	にくとん (ごはん) ①	キャベツとほろさめのサラダ ③ なめこのみそしる ④ てつくりみかんゼリー ⑤	①	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう	みかん みかんジュース	
				②	ぶたにく	あぶら	れいどうパン	
				③	ハム	ブルーベリー	たまねぎ にんじん	
				④	とりにく	せりのもと	キャベツ ちゅうか	
20 (水)	○	ミート やきそば ①	シーサーサラダ ② きのこヌーゾ ③ れいどうパン ④	①	ぎゅうにゅう	ブルーベリー	みかん	 あさごはん、つろ スイチ ON！！
				②	ハム	ブルーベリー	キャベツ	
				③	ベーコン	ブルーベリー	コーン	
				④	とりにく	ブルーベリー	コーン	
21 (木)	○	カレー ピラフ ①	ハーブチキン ② はくさいのヌーゾ ③ てつくりだとうゼリー ④	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	コーン グリーンピース	
				②	とりにく	オリーブオイル	たまねぎ	
				③	ベーコン	オリーブオイル	しめじ	
				④	とりにく	ゼリーのもと	しょうゆ	
22 (金)	○	むぎごはん ①	きょうざ ② ヌーゾ ③ ちゅうか ④ りんご ⑤	①	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ねぎ にんじん	 まいにちのあさ あさごはん
				②	とりにく	さとう かたくりこ	にんにく	
				③	とりにく	さとう	しょうが	
				④	かまぼこ	さとう	キャベツ	
25 (月)		ウインナー パイ ①	しょうゆラーメン ② はくさいのさつぱりあえ ③ ブルーベリー ④	①	ウインナー	パイシート	にんじん	
				②	ぶたにく	ちゅうかめん	ほうれんそう	
				③	ツナ	さとう あぶら	キャベツ	
				④	ぎゅうにゅう	ブルーベリー	キャベツ	
26 (火)	○	とりのめし ①	やきさかな (さば) ② かんでんサラダ ③ わかめとほうれんそうのみそしる ④ キャラメルプリン ⑤	①	とりにく	こめ むぎ さとう	にんじん	 食べるおはは てあらい
				②	さば	かまぼこ	きゅうり	
				③	かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ	
				④	わかめ	あぶらあげ	ほうれんそう	
27 (水)	○	ウナチヌ トースト ①	ヌーゾチキンサラダ ② ベーコンとやさいのヌーゾ ③ ブルーベリーチヂミ ④	①	ウナチヌ	しょうが	キャベツ	
				②	ヌーゾチキン	オリーブオイル	ブロッコリー	
				③	ベーコン	じゃがいも	キャベツ	
				④	ヨーグルト	さとう	ブルーベリー	
28 (木)	○	むぎごはん ①	しょうゆとねやき ② 大根きんぴら ③ やさいのみそしる ④ おつきみだんご ⑤	①	ぎゅうにゅう	⑥おつきみだんご	ゆかりごはんのもと	 あしたは しょうごさん
				②	とりにく	さとう かたくりこ	ねぎ たまねぎ	
				③	とりにく	こまあぶら	にんじん	
				④	あぶらあげ	さとう	しょうゆ	
29 (金)	○	ソフト フランスパン ①	てつくりメンチカツ (勝つ！) ② カミカミサラダ ③ もずくととろろのヌーゾ ④ ソフト ⑤	①	ソフト	フランスパン	キャベツ たまねぎ	 1は1は あしたは、 うんどうかい！！ みんなが うちを あはれで かんぱいしよう！！ せつたい かつぞー！！ オー！！
				②	ぶたにく	あぶら	にんにく	
				③	イカくんせい	あぶら	キャベツ	
				④	とりにく	あぶら	キャベツ	

材料の都合により献立が変更する場合があります。