

10月 献立予定表

2023年 甲斐市立竜王西小学校



うんどうかいのだいじゅう



ひ (よりの)	牛乳	主 食	副 食	ちやにくやほねになる あかのなま	ねつやちからのもとになる さいころのなま	からだのちようしをととのえる みどいのなま	メモ
2 (月)							
3 (火)	○	むぎごはん ①	マジフライ 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 ココロまんてんたいす ⑤	ぎゅうにゅう ① マジ ② ぶたにく ③	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら あぶら さつまいち	じんじん キヤハツ たまねぎ しめじ ロッコリー こまつな ねぎ	
4 (水)	○	しょうゆ ラーメン ①	ヤンニョムチキン ② はるさめのサラダ ③ フルーベリーゼリー ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく なると ② とりにく ③ ハム たまご ④	ラーメン かたくりこ あぶら ゴマ ゴマ あぶら さとう ゴマ ゴマあぶら さとうはるさめ フルーツゼリー	じんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが じんじん ねぎ こまつな じんじん きゅうり	2年1組 希望献立
5 (木)	○	ピピンパ (ごはん) ①	ピピンパ(☆) ② わかめヌーゾ ③ チヂコココリフルーツ ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② たまご きざみのり ③ わかめ ベーコン ④	こめ むぎ さとう さとう ゴマあぶら ゴマ ゴマ クリーム ココウシとう	しょうが ほうれんそう もやし ぜんまい じんじん ねぎ こまつな チヂコ	
6 (金)	○	とりめし ①	やきサバ ② ヌヌヌチヂコ ③ じやがいもとなめこのみそしる ④	ぎゅうにゅう ① とりにく ② サバ ③ ツナ ④ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら さとう ツナ じゃがいも	じんじん しんじけ じんじん しんじけ じんじん しんじけ じんじん しんじけ	
9 (月)							
10 (火)	○	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 とうろとこまつなのみそしる ④ オレソジ ⑤	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② かつおぶし あおのり ③ ぶたにく ④ とうろ あぶらあげ ⑤	こめ むぎ さとう パンこ あぶら あぶら	キャハツ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しんじけ じんじん もやし キヤハツ ねぎ こまつな オレソジ	
11 (水)	○	カレー うどん ①	ちくわのいそへあげ ② カミカミサラダ ③ はちみつレモンゼリー ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ちくわ あおのり ③ イカかんせい ④	うどん あぶら こむぎこ あぶら ゴマ はちみつ ゼリーのもと	たまねぎ じんじん しんじけ しょうが りんご りんご りんご	
12 (木)	○	にくとん (ごはん) ①	にくとん(☆) ② キャハツとほるさめのサラダ 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 ハム ③ あぶらあげ とうろ ④ ぎゅうにゅう ⑤	こめ むぎ しんじけ さとう ゴマ ゴマあぶら さとう はるさめ ⑤ ゼリーのもと ハム	たまねぎ じんじん しんじけ しょうが じんじん キヤハツ もやし こまつな なめこ ねぎ りんご りんご	
13 (金)	○	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 もずくととうろのヌーゾ ④ てつくりパンゼリー ⑤	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ウインナー ③ ハム わかめ ④ かまぼこ もずく とうろ ⑤	④ウインナー ⑤ ゼリーのもと こめ むぎ さとう ちゅうかめん あぶら	たまねぎ じんじん しんじけ しょうが キャハツ フロッコリー こまつな じんじん きゅうり えのきだけ みずな じんじん	
16 (月)	○	ミート やきそば ①	たまねぎドレッシングサラダ ② きのこヌーゾ ③ ルーダーフロートゼリー ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② かまぼこ ③ ベーコン ④ ぎゅうにゅう ⑤	④ルーダーフロートゼリー ⑤ ゼリーのもと こめ むぎ さとう ちゅうかめん あぶら	たまねぎ じんじん しんじけ しょうが キャハツ しめじ えのきだけ しめじ じんじん こまつな たまねぎ	4年生校外学習
17 (火)	○	まめいり フライカレ (ごはん) ①	まめいりフライカレ(☆) ② ハムソリス ③ なんしんなんしんフルーツポンチ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく えだまめ ② ハム ③ ④	こめ むぎ パンこ バター こめ むぎ さとう あぶら さとう	たまねぎ ピーマン じんじん ひよこまめ しょうが じんじん きゅうり たまねぎ キヤハツ じんじん みかん パイン もも りんご キウイ	「なんしんなんしん フルーツポンチ」

材料に都合により献立が変更する場合があります。

献立は裏面に載ります。

10月 献立予定表

2023年 甲斐市立竜王西小学校

ひ	牛乳	ごはん		ちやにぐやほねになる おかのひかま	なつやちからのもとになる きいろのひかま	からだのちようしをどとのえる おでいのひかま	メモ
		主食	副食				
18	○	おんせん おしりべい	ぼんどおかしきょうしやく ナポリタン ② ツチとかまほこのカワフルサラダ③ フルーチェ ④	① ぎゅうにゅう ② ハーコッ チーズ ③ かまほこ ツチ ④ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス ポテトチヨコ さとう	マッシュルーム じゃがいも オリーナオイル ハーフ さとう あぶら フルーチェのもと(オリーブ)	「ナリとナリ ゆきのひの おはなし」 ～おんせんおしりべい～
19	○	はちみつ パン	ポテトのかさねやき ② たまねぎドレッシングサラダ③ コーンわかめスープ ④ てつくりみかんゼリー ⑤	① ぎゅうにゅう ② ぶたにく チーズ ③ かまほこ ④ ハーコッ わかめ ⑤ ぎゅうにゅう	はちみつパン あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら ゼリーのもと	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン にんじん きゅうり キャベツ パプリカ オリーブオイル さつま油 みかん	5年生校外学習
20	○	むぎごぼん ①	まつかせやき ② だいいんきんびら ③ じゃがいものみそしる ④	① ぶたにく ② とうふ ③ ぶたにく ④ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ コア さとう こんにゃく コアあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ だいいん にんじん こまつな たけのこ ねぎ	3年生校外学習
23	○	ぼんどおかしきょうしやく ハンドルほう ①	ぼんどおかしきょうしやく チキンのラスタードナリネ ② ヨーグルト ④	① ぎゅうにゅう ② エモークチキン ③ にくだんご ④ ヨーグルト	じゃくパン チョコチップ チョコシート ナーカリン カヌエラカヌエラ オリーナオイル さとう コアあぶら	にんじん コーン フロウコリー キャベツ キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ	「パンとろほう」
24	○						6年生陸上記録会
25	○	カレーの おうさま (ごぼん) ①	カレーのおうさま(ぐ) ② おんせん*オリーブ・にくだんご・スライスチーズ わかめときゅうりのわふうサラダ③ さつまいもチップス ④	① ぎゅうにゅう ② ぶたにく とうふ ③ わかめ ハム ④	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ チョコレート あぶら さとう さつまいもチップス	たまねぎ にんじん トマト なす すりめんご パンダ エリンギ しめじ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	「カレーの おうさま」
26	○	わかめごぼん ①	ヤンニョムチキン ② かんてんサラダ ③ やさいでライソナーのスープ ④ カリカリくん ⑤	① ぎゅうにゅう ② わかめごぼんのもと ③ とうふ ④ とうふ ⑤	こめ むぎ かたくりご あぶら コア コアあぶら さとう さとう あぶら カリカリくん	きゅうり キャベツ だいいん しめじ チンゲンサイ はくさい にんじん	2年生希望献立 6年生陸上記録会 予備日
27	○	やはだいち あんかけ ごぼん ①	うるシヤキあえ ② えのきととうふのみそしる ③ ゼリーいりヨーグルトパンチ④	① ぎゅうにゅう ② とうふ ③ かまほこ もずく ④ ヨーグルト なまぐらム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら やはだいち かたくりご しらたき さとう コアあぶら スライスチーズ ④ゼリーのもと じゃくパン コアさとう	たまねぎ きゅうり にんじん えのきだけ ねぎ にんじん ④ぶどうジュース	1年生校外学習
30	○	シユカー トースト ①	コーンサラダ ② ミネストローネ ③ てつくりごぼんゼリー ④	① ハム ② ハーコッ チーズ ③ ぎゅうにゅう	ソニックジュース ④パン ⑤パン	キャベツ にんじん コーン フロウコリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	6年生代休
31	○	ツチコーン ピラフ ①	アロカンきょうしやく かほちやひきにくフライ ② みそドレッシングサラダ ③ コンソメスープ ④ ハンダキンハバロフ ⑤	① ツチ ② かほちやひきにくフライ ③ かまほこ ハム ④ ハーコッ	⑥パンチキンハバロフ ごめ むぎ ハター あぶら さとう コアあぶら コア はちみつ ソニックジュース	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	Happy Halloween Trick or Treat 

かっごう そういっ きねんび



材料の都合により献立が変更する場合があります。