






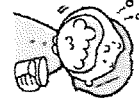
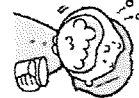


献立予定表

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					
1 (水)	○	はちみつパン ①	ポテトのチーズやき ツナサラダ ③ にくたんこスープ ④ てつくりみかんゼリー ⑤	①	ぎゅうじゅう	⑤ゼリーのもと はちみつパン	みかん オレンジジュース	園部が 流行し出す季節、 体調管理をしっかりと 
				②	ベーコン チーズ	じゃがいも ソニックマヨネーズ	コーン たまねぎ	
				③	ツナ えだまめ	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ	
				④	にくたんこ	コーあぶら		
2 (木)	○	むぎごはん ①	だいすいりりハンバーグ ② しめじとぶたにくのいためもの ③ じゃがいものみそしる ④	①	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	
				②	だいたいにく ぎゅうじゅう チーズとキムチの きゅうり	パンこ さとう	たまねぎ にんじん	
				③	ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ フロッコリー こまつな ねぎ	
				④	とうふ	じゃがいも		
3 (金)				ぎゅうじゅう	④ゼリーのもと	ぶどうジュース		
				①		④カリカリくん クラニユータウ あぶら コッスパン ココア		
				②		あぶら さとう		フロッコリー にんじん きゅうり コーン
				③	ベーコン チーズ	バター マカロニ じゃがいも		たまねぎ にんじん キャベツ トマト
7 (火)	○	むぎごはん ①	タンポローチキーン ② かんでんサラダ ③ ぶたにくとやさいのスープ ④	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ねぎ こまつな はくさい	3ねん1<お せぽうこんだて 	
				①	どりにく			
				②	ヨーグルト			
				③	かまぼこ かんてん	さとう あぶら		
8 (水)	○	ココア あけパン ①	フロッコリーサラダ ② ミネストローネ ③ カリカリくん ④	ぎゅうじゅう	④カリカリくん	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	3ねん1<お せぽうこんだて 	
				①		クラニユータウ あぶら コッスパン ココア		
				②		あぶら さとう		フロッコリー にんじん きゅうり コーン
				③	ベーコン チーズ	バター マカロニ じゃがいも		たまねぎ にんじん キャベツ トマト
9 (木)	○	ゆかりごはん ①	さわらのたつたあげ ② だいこんきんぴら ③ とんじる ④	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	ゆかりごはんのもと	何でも食べて元気な 体をつくろう! 	
				①	ぶたにく	あぶら じゃがいも		しょうが
				②	ツナ えだまめ だいす	さとう あぶら ソニックマヨネーズ		だいこん にんじん だけのこ こまつな しょうが
				③	ぶたにく とろろ	やはたれいも ごんにやく あぶら		ごぼう にんじん だいこん ねぎ
10 (金)	○	むぎごはん ①	カリー ② まめいりミックスサラダ ③ オレシソ ④	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	3ねん2<お せぽうこんだて 	
				①	ぶたにく	あぶら じゃがいも		しょうが
				②	ツナ えだまめ だいす	さとう あぶら ソニックマヨネーズ		だいこん にんじん だけのこ こまつな しょうが
				③	ぶたにく とろろ	やはたれいも ごんにやく あぶら		ごぼう にんじん だいこん ねぎ
13 (月)	○	しょうゆ ラーメン ①	フライぎょうざ ② はるさめサラダ ③ フルーツポッチ ④	ぎゅうじゅう	ラーメン	にんじん ほうれんそう ねぎ コーン	あきの おかき あしわかろう! 	
				①	ぶたにく	あぶら		しょうが
				②	フライぎょうざ	さとう コアあぶら コヤ		にんじん きゅうり はるさめ
				③	ハム たまご	マスカットゼリー		みかん もも パイン
14 (火)	○	やさしい くりおこわ ①	どりにくのうめシヤムやき ② わらうカラフルサラダ ③ りんご ④	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	だけのこ しめじ グリーンピース	あきの おかき あしわかろう! 	
				①	あぶらあげ	うめシヤム		にんにく しょうが
				②	どりにく	さとう あぶら		キャベツ コーン パプリカ フロッコリー りんご
				③	ホタテみずに	さとう あぶら		
15 (水)		コーン トースト ①	シヤキシヤキサラダ ② ソニックスープ ③ フルーチェ ④	ぎゅうじゅう	④フルーチェのもと (いちご)	コーン クリームコーン	手洗い・うがい・マスク 	
				①		しゃくパン ソニックマヨネーズ		
				②	どりにく	さとう あぶら コヤ		にんじん れんごん じゃがいも だけのこ コーン いんげん
				③	ぶたにく なるこ	コアあぶら ソニックスープのかわ		はくさい しいたけ にんじん ねぎ だけのこ しょうが
16 (木)	○	むぎごはん ①	てつくりしゅうまい ② ホヤコーロ ③ わかめスープ ④ ココロまんてんたいす ⑤	ぎゅうじゅう	こめ むぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	3ねん2<お せぽうこんだて 	
				①	ぶたにく	さとう かたくりこ コヤあぶら しょうまいのかわ		たまねぎ ねぎ しいたけ
				②	ぶたにく	さとう かたくりこ コヤあぶら しょうまいのかわ		キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが
				③	ぶたにく	さとう かたくりこ コヤあぶら		キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが




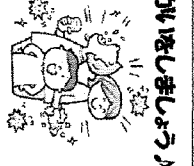
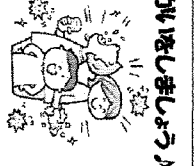
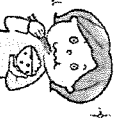
びんかのひ

材料に都合により献立が変更する場合があります。

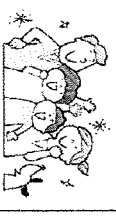
献立は裏面に載せます。

献立予定表

2023年 甲斐市立電王西小学校

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					
17	○	チキンライス ①	ハーブチキン ② やばいものゴマヤヨサラダ ③ てつくりソラソ ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① とりにく ② とりにく ③ ペーコソ えだまめ ④	こめ むぎ パター さとう オリブオイル ゴマ ヤアあぶら さとう やばいもの ソレツクゴマヤヨネー ソソソのもの	たまねぎ グリーンピーズ じんじん しょうが にんにく レモン汁にゅう にんにく じんじん きゅうり コーン	良い睡眠で明日も 元気にすごせます。 
20		休みの日						
21	○	ちゅうかどん (ごはん) ①	ちゅうかどん (ぐ) ② ワスタードサラダ ③ オレソソ ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ なるこ ソソ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さとう ソレツクゴマヤヨネー	たまねぎ じんじん はくさい だけのこ いんげん にんにく しょうが キャベツ フロッコリー コーン オレソソ	朝の光をあびよう！！ 
22	○	くらパン ①	マカロニグラタン ② たまねぎドレッシンググラタダ ③ コーンとほうれんそうのスーパ ④ こくとうピーズ ⑤	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ペーコソ ぎゅうにゅう かまぼこ ウインナー	⑤こくとうピーズ くらパン マカロニ パター さとう あぶら	たまねぎ マッシュルーム じんじん キャベツ きゅうり じんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ じんじん コーン	朝の光をあびよう！！ 
23	(木)	きんろうかんしゃの日						
24	○	むぎごはん ①	クリスマスチキン ② ごぼうとパムのサラダ ③ キャベツとウインナーのスーパ ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく パム ペーコソ	こめ むぎ コーンソレーク あぶら あぶら さとう じゃがいも	ごぼう じんじん きゅうり ほうれんそう しいたけ キャベツ じんじん コーン	規則正しい 後生活！！
27	○	こもく うどん ①	さかなのシメソニーヌかけ ② やさいのゴマヤヨサラダ ③ フルーチェ ④	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあけ さわら ソソ	④フルーチェ (オレソソ) うどん さとう あぶら かたくりこ ゴマ ソレツクゴマヤヨネー	じんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ レモン汁にゅう しょうが れんごん きゅうり パプリカ キャベツ コーン	うがいをしましよう 
28	○	むぎごはん ①	ユーリンソー ② にくやさいのオスターいため ③ きのこスーパ ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ペーコソ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さとう ゴマあぶら ゴマあぶら	ねぎ しょうが しいたけ キャベツ じんじん ピーコソ しょうが しめじ えのきだけ じんじん こまつな	うがいをしましよう 
29	○	ミート スパゲチイ ①	ペーコソとやさいのスーパ ② くろとくらのカヌーラ ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さけ	さとう スパゲチイ じゃがいも ホットクレープミックス あぶら	じんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ はくさい ねぎ しいたけ じんじん	ほんど おかし きゅうりよくて リクエントがめかした 「くろとくらの カヌーラ」 です。
30	○	とりのめし ①	さけのしおやき ② ごさかなかりカリさつほりサラダ ③ じゃがいもとなめこのみそしる ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあけ しらす	こめ むぎ さとう あぶら さとう じゃがいも	じんじん たいじん きゅうり キャベツ なめこ ほうれんそう	朝ご飯で、スパゲチON 

休みの日



早寝・早起き・朝ご飯