

ひょうひ	牛乳	主 食	副 食	ちやにくやほねになる	あかのなにかき	ぎいのなにかき	からだのちようしをどとどける	みでいのなにかき	×E
1 (金)	〇	カレー ピラフ ①	ハニースタードチキン ② キャベツのコンソメスープ ③ てつくり豆腐どうせりー ④	① ウインナー ② とりにく ③ ぶたにく ④	バター こめ おぎ あぶら はちみつ	たまねぎ じゃがいも セリーのもと	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
4 (月)	〇	しょうゆ ラーメン ①	どりのからあげ ② カニカニサラダ ③ れいどうパイ ④	① ぶたにく なるど ② とりにく ③ いかかんせい ④	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごや あおじそフッシュンガ	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
5 (火)	〇	おぎこはん ①	さけのガーリックやき ② みそフッシュンサラダ ③ ぐたくさんわかめスープ ④ ココロまんてんたいす ⑤	① きゅうにゅう ② さけ こなチーヌ ③ ハム かまぼこ ④ とうふ わかめ ⑤ ココロまんてんたいす	こめ おぎ オリゴアイル パンこ コアエツツヤヨネーヌ	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
6 (水)	〇	きなこパン ①	シヤキシヤキサラダ ② コンタンスープ ③ せりーいりヨーグルトポンチ ④	① きなこ ② とりにく ③ ぶたにく なる ④ ヨーグルト なたまご	あぶら さとう パン ごや さとう あぶら コンタツのかわ コアあぶら	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
7 (木)	〇	こんぶごはん ①	さわらのさいきょうみそやき ② だいにんのそぼろに ③ なめこのみそしる ④	① しらす ② さわら ③ いか とりにく ④ あぶらあげ	こめ おぎ ごや さとう あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
8 (金)	〇	おぎこはん ①	やきにく (ポーク&ビーフ) ② チヨシギサラダ ③ たまごスープ ④ パニョライス ⑤	① きゅうにゅう ② ぶたにく きゅうにく ③ かまぼこ のり ④ かいそうミックス ⑤ たまご	こめ おぎ コアあぶら コア さとう コアあぶら かたくりこ あぶら パニョライス	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
11 (月)	〇	しおラーメン ①	クリスピーチキン ② チヤクチエ ③ クルーツポンチ ④	① ぶたにく ② なるど ③ とりにく ④ ぶたにく	ちゅうかめん あぶら コーソクローグ コアあぶら さとう はるさめ 瓦斯カットセリー	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
12 (火)	〇	ピピンバ (ごはん) ①	ピピンバ(ぐ) ② わかめスープ ③ オレソシ ④	① きゅうにゅう ② ぶたにく ③ たまご のり ④ べーコン わかめ	こめ おぎ さとう コア コアあぶら さとう コアあぶら	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
13 (水)	〇	ツチチーヌ トースト ①	スモークチキンサラダ ② ベークンと野菜のスープ ③ クルーベリーナタデココヨーグルト ④	① きゅうにゅう ② ツチチーヌ ③ スモークチキン ④ べーコン	しゃぶしゃぶ しゃぶしゃぶ しゃぶしゃぶ しゃぶしゃぶ	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
14 (木)	〇	おぎごはん ①	とうふつくねやき ② だいにんとホタテのサラダ ③ じゃがいもとあぶらあげのみそしる ④ ソノール ⑤	① きゅうにゅう ② とりにく とう ③ ひじき ④ ホタテがまに ハム ⑤ わかめ あぶらあげ ソノール	こめ おぎ パンこ かたくりこ さとう ソノエツツヤヨネーヌ じゃがいも	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
15 (金)	〇	シーフード チャーハン ①	ほしホチトやきウインナー ② フロッコリーサラダ ③ クルーチエ ④	① きゅうにゅう ② エビ いか あさり ③ ウインナー ④ きゅうにゅう	ハター こめ おぎ ほしホチト クルーチエのもと	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄
18 (月)	〇	チョコパイ ①	カシューどん ② ツチサラダ ③ はちみつレモンセリー ④	① きゅうにゅう ② ぶたにく ③ ツチ えだまめ ④	パイシート チョコレート うどん あぶら あぶら さとう セリーのもと	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄	たんぱく質 鉄 たんぱく質 鉄

材料に都合により献立が変更される場合があります。

献立は裏面に載ります。



4年1組 希望献立

しゃぶしゃぶの まえの てあらいを わすれずに！！



\*あさごはんを スイッチON\*

6年2組家庭科の 授業で考えた献立

4年2組 希望献立



かぜおほうを しっかひりましよう...

さむいあゆむを かんまにすことう。



さわさに かけがいに！！



こころもからだも 元気なかに。



# 12月 献立予定表

2023年 甲斐市立竜王西小学校

ひ ょう び	牛 乳	主 食	副 食	あかのなかま			からだのちようしをとのえる みどいのなかま	メモ
				ちやにくやまねになる あかのなかま	ねつちからのもとになる さいろのなかま	なまのり プリンのもと		
19	○	むぎごはん ①	ヨーリンチー はるさめサラダ ② とんじる ④ てつくりプリン ⑤	①	こめ むぎ	ねぎ	6年1組家庭科の 授業で考えた献立	6年1組家庭科の 授業で考えた献立 みかんをたべて 100%
				②	どりにく	ねぎ		
				③	ハム たまご	じんじん きゅうり		
				④	ぶたにく どうぶ	じゃがいも あぶら こんにゃく		
20	○	はちみつパン ①	ワカロニグラタン ② たまねぎドレッシングサラダ③ ぐたくさんヌーヅ ④ てづくりみかんゼリー⑤	①	はちみつパン	たまねぎ	ピタゴラスの みかんをたべて 100%	
				②	どりにく ハム	たまねぎ		
				③	かまぼこ	じゃがいも		
				④	ウインナー	じゃがいも		
				⑤	ぎゅうにゅう	たまねぎ		
(水)				①	ゼリーのもと ⑤ワラスケキ	みかん	今学期最後の 給食	
				②	シエバードパイ	たまねぎ		
				③	シーサーサラダ	じんじん		
				④	はくさいヌーヅ	しょうが		
21	○	チョコ クルクルパン ①	シエバードパイ ② シーサーサラダ ③ はくさいヌーヅ ④ ワラスケキ (ストロベリー) ⑤	①	チョコクルクルパン	じんじん	ワッコー コーン	
				②	ぶたにく ぎゅうにゅう	じんじん		
				③	ハム	しょうが		
(木)				④	ベーコン	ねぎ	ワッコー コーン	
				⑤	ぎゅうにゅう	じんじん		

材料の都合により献立が変更する場合があります。