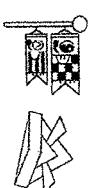




スクールランチ

2023年

甲斐市立竜王西小学校



ひよみ 牛乳	主 食	副 食	ちやにくやまねになるねつやぢからのもどになる あかのながき	からだのちようしをどとのえる きいろのながき	×モ
20 ○ (月)	ハニー レモントースト ①	みそドレッシングサラダ やさしいとみかん ④ コーンわかめスープ ④	きゅうにゅう ① ② ③	しょくパン はちみつ バター カambah ハム ノンエッグマヨネーズ ウインナー	④かわいとうかわい レモンかじゅう キヤベツ きゅうり ほれんそう しめじ ちんけんサイ はくさい しめじ にんじん
21 ○ (火)	キムタク ごはん ①	さかなのレモンソースかけ やさしいため ③ コーンわかめスープ ④	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	ペーパン ふたにく ごめ むぎ あぶら さとう あぶら あぶら わかめ かまぼこ きゅうにゅう	キムチづけ つぼづけ レモンかじゅう しょうが にんじん キヤベツ たまねぎ ビーマン エリンギ コーン にんじん チンケンサイ ⑤オレンジ
22 ○ (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 はるさめとやさいのスープ ④ オレンジ ⑤	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	とうひのつくねやき ② だいこんとホタテのサラダ ③ じゃがいものみそしる ④ ソーフル ⑤	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ チングンサイ
23 ○ (木)	むぎごはん ①	さばのガーリックやき ② フレンチサラダ ③ やさしいとベーコンのスープ ④	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	さばの ガーリック やき だいこんと ホタテ の サラダ じゃがいものみそしる ソーフル	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にんじん にんじん きゅうり にんじん にんじん ねぎ 6年生 修学旅行
24 ○ (金)	バター コーンライス ①	さばのガーリックやき ② フレンチサラダ ③ やさしいとベーコンのスープ ④	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	さばの ガーリック やき フレンチサラダ やさしいとベーコンのスープ	にんじん フロッグリー にんじん フロッグリー にんじん フロッグリー にんじん フロッグリー にんじん フロッグリー
27 ○ (月)	ミルク パン ①	ハーブチキン ② じゃがいものナポリふう ③ わかめのスープ ④ てづくりぶどうゼリー ⑤	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	ミルクパン オーリーフオイル ハム ベーコン チーズ わかめ かまぼこ ゼリーのもど	にんにく レモンかじゅう にんにく ピーマン にんじん バブリカ たまねぎ しめじ ピーマン にんじん フロッグリー
28 ○ (火)	げんまいのり ごはん ①	とりにくのうめジャムやき ② やさしいソテー ③ すまじじる ④ こくとうピーナッツ ⑤	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	きゅうにゅう こめ げんまい うめジャム あぶら ほんぐん こくとうピーナッツ	にんじん フロッグリー にんじん キヤベツ にんじん キヤベツ にんじん キヤベツ にんじん キヤベツ
29 ○ (水)	ごちく うどん ①	まつかせやき ② スマートチキンサラダ ③ フルーツポンチ ④ こくとうピーナッツ ⑤	きゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	まつかせやき スマートチキンサラダ フルーツポンチ こくとうピーナッツ スモークチキン	④もも みかん パイン にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ ほうれんそう
30 ○ (木)	ちゅうかごはん ①	ちゅうかごはん (ぐ) マスター ドサラダ ③ れいとうパン ④	きゅうにゅう ① ② ③ ④	ごめ むぎ さとう かたくりこ ソナ さとう	たまねぎ にんじん しょうが が ほくさい たけのこ いんげん キヤベツ フロッグマヨネーズ パン
31 ○ (金)	ドライカレー (ごはん) ①	ドライカレー (ぐ) ② ソナヒカまぼこ の サラダ ③ フルーチェ ④	きゅうにゅう ① ② ③ ④	ごめ むぎ あぶら かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん しょうが にんじん きゅうり キヤベツ パブリカ