

11月献立予定表

2024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
1	乳	主 食	副 食					園部が 旅行し出す季節、 体調管理をしっかり！
(金)	○	きんぴら ごはん ①	さかなのみそやき ② かいそうとやさいのあえもの こまつなととうふのみそしる ④	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう さとう コア さとう コアあぶら	にんじん ごぼう きゃべツ きゅうり ちやし ねぎ こまつな		
4	(月)	ぶんかのひ ふいかえきゅうじつ						
5	(火)	ハニーレモン トースト ①	ひじきとごぼうのサラダ ② きのことはくさいのシチュー フルーツゼリー ④	① ぎゅうにゅう ② ツチ ひじき ③ どりてく・なまくりー ホウダイトウモロコシ	じゃくパン はちみつ クラニユーとう バター さとう あぶら	ごぼう にんじん ちやし こまつな しめじ はくさい フロッコリー みかん パイン ④みかん もち パイン		
6	(水)	ココア あけパン ①	はるさめサラダ ② にくたんごスーパ ③ しらたまポンチ ④	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら	にんじん きゅうり きゃべツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ	2ねん1くみ きぼうこんだて	
7	(木)	むぎごはん ①	ワタキムチ ② かいそうサラダ ③ サムゲタンぶうスーパ ④	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら	きゃべツ キムチ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが フロッコリー こまつな にんじん きゅうり だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	何でも食べて元気な 体をつくろう！ 	
8	(金)	ドライカレー (ごはん) ①	ドライカレー (<) ② ツナとかまぼこのカラフルサラダ フルーチェ ④	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが にんじん きゅうり きゃべツ パプリカ		
11	(月)	<ろ/パン ①	ごはんピザ ② かいそうとやさいのあえもの ワンタンスーパ ④ オレソシ ⑤	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	くろパン こめ さとう あぶら コアあぶら さとう あぶら コアあぶら ワンタンのかわ	たまねぎ ピーマン コーン きゃべツ にんじん きゅうり ちやし はくさい しいたけ にんじん ねぎ だけのこ	「つるばむ村の レストラン」おい ごはんのピザ	
12	(火)	*ほん と なかよし きょうしき* シーフード チャーハン ①	ハーブチキン ② ドラキュラスーパ ③ ゼリーいりヨーグルトポンチ ④	① エビ イカ あさり ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ バター オリーフオイル バターゼリー クラニユーとう	たまねぎ にんじん レモンかじゅう にんにく ねぎ こまつな パプリカ あわさかたまに にんじん はくさい	「おほけのアンチ ドラキュラスーパ」 おいドラキュラ スーパ	
13	(水)	*ほん と なかよし きょうしき* ポニョの ハムラーメン ①	やさしいため ② バナナマフィン ③	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	ちゅうかめん あぶら	ねぎ ほうれんそう コーン にんじん にんじん きゃべツ たまねぎ ピーマン エリンギ バナナ	「産の上のポニョ」 おいポニョの ハムラーメン	
14	(木)	*ほん と なかよし きょうしき* ポーグハヤシライス (<) ② ツナサラダ ③ スイートポテト ④	きゅうにゅう ①	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ワツシユルーム しめじ トマト にんにく しょうが きゃべツ きゅうり にんじん	「EIKの おひかー」おい スイートポテト	
15	(金)	*ほん と なかよし きょうしき* スィバチイ ミートソース ①	さといものコアラヨサダ ② やさしいウインナーのスーパ ③ うみのソーダーゼリー ④	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ワツシユルーム しめじ トマト にんにく しょうが きゃべツ きゅうり にんじん	「チリとチリリ うみのおはなし」 おい 海のソーダー ゼリー	
18	(月)	ごもくうどん ①	まつかせやき ② スモークチキンサラダ ③ ヨーグルト ④	① ぎゅうにゅう ② どりてく ③ さわら ④ わかめ・かまぼこ とうふ	うどん コア パンこ さとう さとう コアあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きゃべツ パプリカ フロッコリー カリフラワー	良い睡眠で明日も 元気にすごせます。 	

材料に都合により献立が変更する場合があります。
献立は裏面に続きます。

献立予定表

2024年 甲斐市立竜王西小学校

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
日 <曜日>	牛乳	主 食				
19	○	むぎごはん ①	① ぎゅうにゅう ② とりにく ③ かまぼこ ④ チーズ ⑤	こめ むぎ あぶら コーンフレーク ゴヤあぶら さとう ワカロニ じゃがいも バター マスカットセリー サイダー	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト	2ねん2<み きぼうこんだて
20	(水)	いんみんのひ				
21	○	ちゅうかどん (ごはん) ①	① ぎゅうにゅう ② ふたにく エビ イカ なた ③ ツナ ④	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さとう ソニックマヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ いんげん ブロッコリー キャベツ コーン オレソシ	手洗い・うがいの徹底
22	○	むぎごはん ①	① ぎゅうにゅう ② さわら ③ ふたにく ④ どうろ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう あぶら さつまいち	レモンかじゅう ピーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	朝の光をあひよう!!
25	○	はちみつパン ①	① ふたにく チーズ ② かまぼこ ③ ベーコン わかめ ④ ⑤ ぎゅうにゅう	はちみつパン じゃがいも さとう さとう あぶら せりーのもと	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん コーン こまつな みかん みかんジュース	
26	○	むぎごはん ①	① ぎゅうにゅう ② とりにく ③ ふたにく ④ ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら ごむぎこ ゴヤあぶら さとう ゴヤあぶら	ねぎ ピーマン キャベツ にんじん しじみ えのきだけ たまねぎ にんじん こまつな	規則正しい 食生活!!
27	○	コーン トースト ①	① ぎゅうにゅう ② だいず ツナ ③ えだまめ ④ ベーコン	しょうパン ソニックマヨネーズ さとう あぶら はるさめ	コーン クリームコーン キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ はくさい きくらげ にんじん	
28	○	むぎごはん ①	① ぎゅうにゅう ② ふたにく ③ かまぼこ ④	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりりんご きゅうり キャベツ だいごん りんご	うがい・歯をしましろう!!
29	○	むぎごはん ①	① ぎゅうにゅう ② とりにく ③ しらす あぶらあげ ④	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ゴヤ ゴヤあぶら さとう ゴヤあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいごん なめこ こまつな ねぎ	2ねん3<み きぼうこんだて

材料の都合により献立が変更する場合があります。