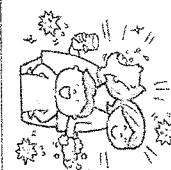
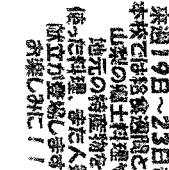
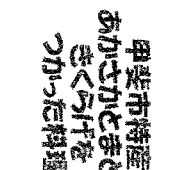
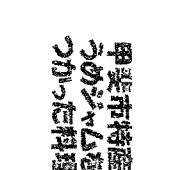
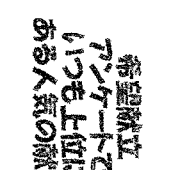


ひ 牛		ごはんてめい		あかのなかま		からだのちようしをどとのえる みどりのなかま		備 考
ひ 牛	主 食	副 食	ちやにくやほねになる あかのなかま	なつやちからのちとになる きいろのなかま	からだのちようしをどとのえる みどりのなかま		備 考	
13	○ カレー ポウ ①	ハニースタードチキン ② キャベツのコンソメスープ ③ てつくりぶどうゼリー ④	① ウインナー ② とりにく ③ ベーコン ④ ぶどう	バター あぶら はちみつ ゼリーのもと	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース	今年を愛惜いっけい 気持ちをこめて つくります！！ どうぞよろしく お願い致します..		
(火)								
14	○ ツチナス トースト ①	コーンサラダ ② やさしいとウインナーのスープ ③ オレシジ ④	① きゅうにゅう ツチ チーズ ② ハム ③ ウインナー ④	しゃくパン ソニックマヨネーズ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん コーン フロツコリー			
(水)								
15	むぎごはん ①	まつかせやき ② やさしいため ③ ほうれんそうのみそしる ④	① きゅうにゅう ② とりにく ③ ぶたにく ④	こめ むぎ さとう パンこ コア あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン エリンギ ほうれんそう ねぎ			
(木)								
16	○ むぎごはん ①	とりのからあげ ② つるしやきあえ ③ とうふとわかめのみそしる ④	① きゅうにゅう ② とりにく ③ かまぼこ ④	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう コアあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ あかさかトマト きゅうり にんじん ねぎ	来週19日～23日まで 本校では招き猫週間として 山梨の郷土料理や 地元の特産物を 使った料理、また人気の 献立が盛り込まれます。 お楽しみに！！		
(金)								
19	○ トマト ロープ ①	だいにこんとツチのサラダ ② クラッシュゼリー ③	① きゅうにゅう ぶたにく ② とうふ ③	ちゅうかめん さとう かたくりこ コアあぶら あぶら さとう ゼリーのもと	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ あかさかトマト だいにん きゅうり にんじん コーン オレシジマヨネーズ	甲斐市特産 あかさかさまと、 きくらげを つけた料理		
(月)								
20	○ アメリカン ビーフライ ①	あめのりポテト ② ハムマリネ ③ フルーチェ ④	① こやしゅう ロインピー ② あめのり ③ ハム ④	こめ むぎ さとう あぶら バター じゃがいも あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン いんげん フロツコリー たまねぎ キャベツ にんじん	甲斐市特産 こやしゅうの ピーチを つけた料理		
(火)								
21	○ ほうとう ①	さかなのしモンソースかけ ② やさしいとりにくのあえもの ③ オレシジ ④	① ぶたにく ② さわら ③ とりにく ④	ほうとう さとう かたくりこ さとう	にんじん ねぎ しいたけ かぼちゃ さといも しモンかじゅう しょうが コーン フロツコリー きゅうり キャベツ オレシジ	山梨県郷土料理 ～ほうとう～		
(水)								
22	○ ゆかりごはん ①	とりにくのうめシヤムやき ② あつあげのみそいため ③ すましじる ④	① きゅうにゅう ② とりにく ③ ぶたにく ④	こめ むぎ うめシヤム さとう あぶら	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ いんげん エリンギ にんじん ほうれんそう しいたけ	甲斐市特産 うめシヤムを つけた料理		
(木)								
23	○ ココア あげパン ①	ツチサラダ ② コンタンスープ ③ フルーツポンチ ④	① きゅうにゅう ② ツチ えだまめ ③ ぶたにく ④	ねじりパン ココア あぶら あぶら さとう コアあぶら コンタンのかわ マスカットゼリー	キャベツ きゅうり にんじん はくさい しいたけ にんじん ねぎ たけのこ しょうが みかん パイン もち	希望献立 アンケートで いつも上位に ある人気の献立		
(金)								
26	○ スパゲティ ミートソース ①	チキンナゲット ② かいそうサラダ ③ ペーコンとやさいのスープ ④	① きゅうにゅう ② ぶたにく ③ チキンナゲット ④	さとう スパゲティ オリーフオイル さとう コアあぶら あぶら じゃがいも	マッシュルーム にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく こまつな フロツコリー 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	食事の前の手洗いを しっかり 行いましょう！！		
(月)								
27	○ むぎごはん ①	あげきょうざ ② ホイコーロー ③ ちゅうかサラダ ④	① きょうざ ② ぶたにく ③ かいそう ④	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ コア コアあぶら	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ ちやし こまつな にんじん きゅうり			
(火)								
28	○ コーン トースト ①	シヤキシヤキサラダ ② にくだんごスープ ③ みかん ④	① かまぼこ ② えだまめ ③ にくだんご	しゃくパン ソニックマヨネーズ さとう あぶら コア コアあぶら	コーン クリームコーン にんじん れんこん ごぼう たけのこ キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ			
(水)								

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。

1月献立予定表

2026年 甲斐市立竜王西小学校

ひ 牛 乳 (木)		ごはん 副 食		ちやにくやほねになる あかのなかま		ねつやちからのもとになる きいろのなかま		からだのちようしをととのえる みどいのなかま		備 考
主 食				ぎゅうにゅう						何でも食べて元気な 体をつくろう！ 
29 ○	ひじきごはん ①	とりにくのとりからみそつけ ② シーザーサラダ ③ ぐたくさんわかめスープ ④	① ② ③ ④	ひじき えだまめ あぶらあげ とりにく ハム	こめ おぎ さとう あぶら はちみつ コアあぶら カルトン	にんじん たけのこ にんにく しゅうが パプリカ コーン キヤベツ ブロッコリー	ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ			
(木)			④	わかめ ぎゅうにゅう						
30 ○	おぎごはん ①	さばのにつけ ② やさいのゴマササウダ ③ なめこのみそしる ④	① ② ③ ④	さば ツナ あぶらあげ	こめ おぎ コア ソエツグマヨネーズ	しょうが れんこん きゅうり パプリカ キャベツ コーン ほうれんそう ねぎ なめこ				
(金)			④	あぶらあげ	じゃがいも					