

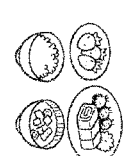
# 5月 献立予定表

2026年 甲斐市立竜王西小学校

ひょうひ	牛乳	ごはん		ちやにくやほねになる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをどとのえる	みどいのなかま	メモ
		主 食	副 食					
(金)	1 ○	* <b>こども</b> の わかめごはん ①	ひきょうしやく* あけかつおとやさいのあますあえ② カミカミサラダ ③ だけこのすましじる ④ かしわもち ⑤	① わかめごはんのちと	こめ むぎ	れんじん じんじん ビーコン	5かつじには、 「こども」です。 「はんぱ」にすぐすく ぞだつしんじで おひんをこめられて います。 かしわもち そのひとです。	
				② かつお	あぶら かたくりこ	じんじん しょうが		
				③ いかくんせい	さとう じゃがいも	にんにく しょうが		
				④ わかめ	ゴヤ あぶらトレッサツナ	ごぼう じんじん きゅうり だいこん		
				⑤	かしわもち	しいたけ ねぎ だけのこ		
(木)	7 ○	むぎごはん ①	フライギョウ② ローローとうろ③ ちゅうかサラダ④	① きゅうりにゅう	こめ むぎ	ねぎ じんじん しいたけ だけのこ		
				② フライギョウ	あぶら	にんにく しょうが		
				③ しょうが	さとう かたくりこ	けんじん しょうが		
				④ とうろ	ゴヤあぶら	にんにく しょうが		
(金)	8 ○	むぎごはん ①	カシ② まめいりミックスサラダ③ さつまいもチップス④	①	こめ むぎ	たまねぎ じんじん しょうが		
				② しょうが	あぶら じゃがいも	にんにく すりりんご		
				③ ツナ だいす	あぶら さとう	キャベツ じんじん きゅうり		
				④	さつまいもチップス	キャベツ じんじん		
(月)	11 ○	ツチキ① トースト②	スモークチキンサラダ② ベーコンとやさいのヌード③ てつくりぶどうゼリー④	① きゅうりにゅう	しょくパン	たまねぎ		
				② ツチキ	オリーブオイル さとう	キャベツ パプリカ フロッコリー		
				③ ベーコン	じゃがいも	キャベツ はくさい ねぎ		
				④	ゼリーのちと	ぶどうジュース		
(火)	12 ○	むぎごはん ①	スライス② からあげ③ かまぼこのカラフルサラダ④	① きゅうりにゅう	こめ むぎ	にんにく しょうが		
				② とりにく	あぶら かたくりこ	じんじん しょうが		
				③ かまぼこ ツナ	あぶら さとう	じんじん きゅうり キャベツ		
				④ しょうが	じゃがいも あぶら	ごぼう じんじん だいこん ねぎ		
<b>中巨摩教育研究会のためお休み</b>								
(水)	14 ○	チキンライス①	わかめとやさいのサラダ② ちすくとうろのヌード④	① とりにく	こめ むぎ	たまねぎ じんじん しょうが		
				② わかめ ハム	あぶら さとう	フロッコリー こまつな じんじん		
				③ ちすく とうろ	かまぼこ	きのうり		
				④	きゅうりにゅう	ゼリーのちと ナタデココ	りのきだけ じんじん みずな	
(木)	15 ○	むぎごはん ①	とうろハンバーグ② ごぼうとハムのサラダ③ じゃがいものみそじる④	①	こめ むぎ	たまねぎ		
				② しょうが	さとう あぶら	ごぼう じんじん きゅうり		
				③ ハム	コーンスロートレッサツナ	ほうれんそう		
				④	あぶらあげ	じゃがいも	こまつな ねぎ	
(金)	18 ○	カレーうどん①	さかなのコンソメヨヤキ② はるさめサラダ③ オシロシ④	① しょうが	うどん あぶら	たまねぎ じんじん しょうが		
				② しょうが	うどん あぶら	にんにく しょうが		
				③ さわら チーズ	ソニッククマヨネーズ	コーン たまねぎ		
				④	ハム たまご	じんじん きゅうり はるさめ		
(月)	19 ○	ゆかりごはん①	ハニーヌスタードチキン② にくじゃが③ キャベツのみそじる④	① きゅうりにゅう	こめ むぎ	ゆかりごはんのちと		
				② とりにく	はちみつ	たまねぎ じんじん しいたけ		
				③ しょうが	さとう しらすき	じんじん しょうが		
				④	あぶらあげ	じゃがいも あぶら	ねぎ じんじん しょうが	
(火)	20 ○	こどもパン①	シエパードパン② みそヌードツッパ③ にくだんこヌード④	①	こどもパン	たまねぎ じんじん しょうが		
				②	あぶら じゃがいも	にんにく		
				③	かまぼこ	キャベツ きゅうり ほうれんそう		
				④	にくだんこ	キャベツ はくさい ねぎ じんじん しいたけ		

材料に都合により献立が変更される場合があります。  
献立は裏面に続きます。

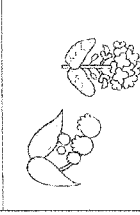
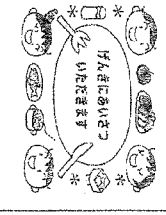
6年生  
修学旅行



パンやおかずを  
こころがけましょう



こまめに水分を  
とりましょう!



しぐしの きのの  
ごちそうを  
わすれずに!!



# 5月献立予定表

2026年 甲斐市立竜王西小学校

ひょうひ	牛乳	ごはんてめい		ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる		からだのちようしをととのえる		メモ		
		主 食	副 食	あかのなかま	あかのなかま	きいろのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	みどいのなかま			
(木)	○	とりめし ①	やさざかな(サバ) ② ツナとやさいのさつぱりサラダ ④	① とりにく	こめ おぎ さとう	じんじん	しいたけ	けんこん	パプリカ	きゅうり	6年生 修学旅行	
				② サバ	あぶら	じんじん	しいたけ	けんこん	パプリカ	きゅうり		
				③ ツナ	さとう コヤ	けんこん	パプリカ	きゅうり	けんこん	パプリカ		きゅうり
				④ あぶらあげ	じゃがいも	けんこん	パプリカ	きゅうり	けんこん	パプリカ		きゅうり
22	○	ピピンパ ①	わかめスープ ② オレソジ ③	① ぶたにく	こめ おぎ コヤあぶら	ほうれんそう	じんじん	ちやし	けんこん	6年生 修学旅行		
				② だまご のり	ら コヤ さとう	せんまい	しょうが	けんこん	ねぎ		こまつな	
				③ へーコン わかめ	コヤあぶら	けんこん	ねぎ	こまつな	けんこん		ねぎ	こまつな
				④ ぎゅうにゅう		けんこん	ねぎ	こまつな	けんこん		ねぎ	こまつな
25	○	ミート やきそば ①	たまねぎドレッシングサラダ ② きのこスープ ③	① ぶたにく	さとう	キャベツ	ピーマン	たまねぎ	たまねぎ			
				② とりにく	やきそばめん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		たまねぎ	
				③ かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ	きゅうり	じんじん	キャベツ		きゅうり	じんじん
				④ へーコン		キャベツ	きゅうり	じんじん	キャベツ		きゅうり	じんじん
(月)				ぎゅうにゅう		キャベツ	ピーマン	ちやし				
				ぶたにく	さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				とりにく	やきそばめん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		たまねぎ	
				かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ	きゅうり	じんじん	キャベツ		きゅうり	じんじん
26	○	おぎこはん ①	ホヤコーロー ② ちやしとニラのナムル ③ すいぎょうスープ ④ ヨーグルト ⑤	① ぎゅうにゅう	こめ おぎ	キャベツ	じんじん	ピーマン	ちやし			
				② ぶたにく	さとう かたくりこ	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				③ しらす	コヤあぶら コヤ さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				④ すいぎょうざ	コヤあぶら	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
27	○	<ろパン ①	マカロニグラタン ② かんてんサラダ ③ コーンとほうれんそうのスープ④ シヨラシヨラフルーツポンチ⑤	① ぎゅうにゅう		キャベツ	じんじん	ピーマン	ちやし			
				② ぶたにく	さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				③ しらす	コヤあぶら コヤ さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				④ すいぎょうざ	コヤあぶら	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
(水)				ぎゅうにゅう		キャベツ	じんじん	ピーマン	ちやし			
				ぶたにく	さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				とりにく	やきそばめん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		たまねぎ	
				かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ	きゅうり	じんじん	キャベツ		きゅうり	じんじん
28	○	おぎこはん ①	あげじやかいものそばに ② わかめとやさいのほうろサラダ③ ぶたにくとやさいのスープ ④	① ぎゅうにゅう	こめ おぎ	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	けんこん			
				② ぶたにく	さとう かたくりこ	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	たまねぎ		たまねぎ	
				③ ハム わかめ	あぶら さとう	キャベツ	しょうが	けんこん	キャベツ		しょうが	けんこん
				④ ぶたにく		キャベツ	しょうが	けんこん	キャベツ		しょうが	けんこん
(木)				ぎゅうにゅう		キャベツ	じんじん	ピーマン	ちやし			
				ぶたにく	さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ		たまねぎ	
				とりにく	やきそばめん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		たまねぎ	
				かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ	きゅうり	じんじん	キャベツ		きゅうり	じんじん
29	○	キノハバナ ませごはん ①	ナムルあえ ② へーコンとやさいのスープ ③ てつくりソテー ④	① ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう	じんじん	ほうれんそう	たくあん	けんこん	朝ごはんをしっかりと たべよう		
				② こやしピーマン	コヤあぶら さとう コヤ	じんじん	しょうが	けんこん	キャベツ		しょうが	けんこん
				③ へーコン		けんこん	しょうが	けんこん	キャベツ		しょうが	けんこん
				④ ぎゅうにゅう		けんこん	しょうが	けんこん	キャベツ		しょうが	けんこん
(金)				なまクラム		けんこん	しょうが	けんこん	キャベツ	しょうが		
				ぶたにく	さとう	キャベツ	じんじん	ピーマン	たまねぎ	たまねぎ		
				とりにく	やきそばめん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		
				かまぼこ	さとう あぶら	キャベツ	きゅうり	じんじん	キャベツ	きゅうり		じんじん

