

10月

献立予定表

2026年 甲斐市立竜王西小学校

ごはんてめい			料理番号		ちやにやめねになるあかのなかま		ねつちからのもとになるきいろのなかま		からたのちようしをととのえるみでいのなかま		メモ	
ひ	牛乳	主食	副食									
1	○	むぎごはん①	ヨーリンチー② にくやさいのオイスター④のため すいきようさスー④	① ② ③ ④	きゅうにゅう とりにく ふたにく すいきようざ	こめ むぎ さとう こまあふら さとう コアあふら こまあふら	ねぎ しょうが ピーマン キヤベツ にんじん しょうが こまつな はくさい ねぎ にんじん しいたけ				4年生校外学習	
2	○	むぎごはん①	とうふのつくねやき② ツナサラダ③ じやかいちのみそしる④	① ② ③ ④	きゅうにゅう とりにく とうふ ひしき ツナ わかめ あふらあげ	こめ むぎ かたくりこ さとう パンこ さとう あふら じやかいち	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ キヤベツ きゅうり にんじん ねぎ				2年生校外学習	
5	○	ス/ヴチイ かいそうサラダ③ ミートソース ヨーグルト⑤	あおりのポト② かいそうサラダ③ ベーコンとやさいのスー④ ヨーグルト⑤	① ② ③ ④	きゅうにゅう ⑤ヨーグルト ふたにく あおりの ハム かいそう ベーコン	ス/ヴチイ オリブオイル さとう あふら じやかいち さとう コアあふら あふら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト ラッシコールド フロツコリー こまつな にんじん きゅうり キヤベツ はくさい ねぎ コーン しいたけ にんじん				5年生校外学習	
6	○	むぎごはん①	さかなのしモンソースかけ② キヤベツとはるさめのサラダ③ さつまいちのみそしる④	① ② ③ ④	きゅうにゅう ふたにく なると とりにく ハム チース きゅうにゅう きゅうにゅう	ラーメン あふら かたくりこ コア コアあふら さとう あふら フリソのもと	にんじん ほうれんそう ねぎ コーン しょうが しもんかじゅう にんじん キヤベツ もやし こまつな はるさめ ねぎ ほうれんそう				5年生校外学習	
7	○	*きぼうさんだて* しょうゆ ラーメン①	ヤンニョムチキン② フロツコリーとチースのサラダ てつくりフリソ④	① ② ③ ④	きゅうにゅう ふたにく なると とりにく ハム チース きゅうにゅう きゅうにゅう	ラーメン あふら かたくりこ コア コアあふら さとう あふら フリソのもと	にんじん ほうれんそう ねぎ コーン しょうが しもんかじゅう にんじん キヤベツ もやし こまつな はるさめ ねぎ ほうれんそう				*きぼうさんだての けつめうーめん…第1位 しょうゆチキン…第1位 ヤンニョムチキン…第1位 フリソ…第3位	
8	○	ポーク ハヤシライス (ごはん)①	ポークハヤシライス(ぐ)② チキンヌスタードマリネ③ さつまいちもチッパス④	① ② ③ ④	きゅうにゅう ふたにく さとう スモークチキン さつまいちもチッパス	こめ むぎ あふら さとう オリブオイル さつまいちもチッパス	たまねぎ にんじん ラッシコールド トマト にんにく しょうが キヤベツ にんじん コーン フロツコリー				おくらで たべると いかにと いっぱい!!	
9	○	むぎごはん①	とうふハンバーグ② ごぼうとハムのサラダ③ やさいのみそしる④ なし⑤	① ② ③ ④ ⑤	きゅうにゅう とうふ なると さとう ハム あふらあげ	こめ むぎ さとう パンこ あふら コールド サラダ フリソ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう こまつな キヤベツ ねぎ なし				うかいであふり しんかい しょうり!	
12												
13	○	チキンライス①	ツナポトサラダ② もずくととうふのスー③ フルーツセリ④	① ② ③	きゅうにゅう とりにく ツナ とうふ かまぼこ もずく	④セリーのもと こめ むぎ あふら さとう じやかいち ソリエツグラヨネース	みかん たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん コーン きゅうり みすな えのきだけ にんじん				きさくでたい せいけんを まいにち おくらで いちち けんきに えがいで すこしましよう!!	
14	○	*きぼうさんだて* ココア あげパン①	はるさめサラダ② ミネストローネ③ かりかりくん④	① ② ③ ④	きゅうにゅう ハム たまご ベーコン チーズ かりかりくん	ねじりパン あふら ココア コア コアあふら さとう ス/ヴチイ じやかいち バター かりかりくん	たまねぎ にんじん はるさめ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん トマト				*きぼうさんだての けつめうーめん…第2位 ココアあげパン…第2位 はるさめサラダ…第1位 ミネストローネ…第1位 かりかりくん…第1位	
15	○	とりめし①	さわらのみそやき② やさいのゴラヨサラダ③ なめこのみそしる④	① ② ③ ④	きゅうにゅう とりにく さわら ツナ あふらあげ	こめ むぎ あふら さとう さとう コアあふら コア さとう ソリエツグラヨネース じやかいち	にんじん しいたけ にんじん きゅうり パプリカ キヤベツ コーン こまつな キヤベツ ねぎ なめこ				おくらで たべると いかにと いっぱい!!	

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。

10月 獻立子定恭

2026年 甲斐市立竜王西小学校

ひ 牛 乳			ごはん		料理 番号		ちやにくやまねになる		ねつちやからのもじになる		からだのちようしをととのえる		メモ	
主 食			副 食		あかのなにかま		きいろのなにかま		みどいのなにかま					
16	○	ビシパ (こはん) ①	ビシパ(く) ② わかめスープ ③ ココロコまんてんたいす ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
19	○	はちみつパン ①	ポテトのかきねやき ② たまねぎトシツシソグサラダ ③ きのこのスーパ ④ せりーいのヨーグルトあえ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	はちみつパン あふら あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
20	○	むぎこはん ①	やきそば ② ラーメン ③ チヨシキサラダ ④ てつくりふどうせりー ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	はちみつパン あふら あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
21	○	パンケーキ ①	やきそば ② みそマヨネーズソグサラダ ③ フルーツマヨネーズソグサラダ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
22	○	カレー ①	カレー ①	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
23	○	むぎこはん ①	やきそば ② みそマヨネーズソグサラダ ③ フルーツマヨネーズソグサラダ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
24														
26														
27	○	やはいち あんかけ ①	かんてんサラダ ② えのきととうふのみそじる ③ ラフランスセリー ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
28	○	コーン トースト ①	ポテトのかきねやき ② たまねぎトシツシソグサラダ ③ フルーツマヨネーズソグサラダ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
29	○	むぎこはん ①	やきそば ② みそマヨネーズソグサラダ ③ フルーツマヨネーズソグサラダ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
30	○	たいけつ うどん ①	やきそば ② みそマヨネーズソグサラダ ③ フルーツマヨネーズソグサラダ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	はちみつパン あふら あふら あふら	さとう かめ かまぼこ まんてんたいす	しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな						
(金)														

材料の都合により献立が変更する場合がある。