

令和6年度

こんだてひょう



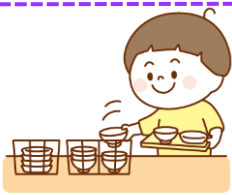
氷見市立湖南小学校

日曜	行事食等	こんだて 献立	使用する食品名		
			ちきんにく 血や筋肉になる	たいおん ちから 体温や力になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
2月		ごはん 牛乳 アジフライ ミルクおから なめこ汁	ぎゅうにゅう アジフライ ぶたにく ひじき おから とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	ねぎ にんじん ごぼう なめこ だいこん
3火		ごはん 牛乳 タンドリーチキン 海藻サラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト ベーコン	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ
4水		ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 三色ナムル 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき あつあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら	こまつな にんじん もやし たまねぎ じめじ だいこん ねぎ
5木		ごはん 牛乳 ポークシューマイ ブロッコリーサラダ 八宝菜	ぎゅうにゅう ポークシューマイ にくだんご うずらたまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ
6金		しゃくパン 牛乳 コーンと大豆のメンチカツ 塩もみ わかめスープ チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう コーンとだいずのメンチカツ わかめ	しゃくパン あぶら じゃがいも チョコだいずクリーム	きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ
9月	重陽の 節句献立	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンみそかけ 小松菜の切り干しあえ なす入りそうめん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん さとう ごま そうめん	レモン こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん しょうが なす たまねぎ ほししいたけ ねぎ
10火		ごはん 牛乳 いわしのカリカリ揚げ ごまみそあえ 厚揚げの中華煮	ぎゅうにゅう いわしのカリカリあげ みそ ぶたにく あつあげ うずらたまご	ごはん あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	こまつな キャベツ えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ
11水		ごはん 牛乳 たまご 卵のベーコン巻き ひじきサラダ 具だくさん汁	ぎゅうにゅう たまご たまごのベーコンまき ひじき ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん もやし きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ
12木		ごはん 牛乳 ミックスみそ豆 キャベツの昆布漬け じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ こうやどうふ みそ こんぶ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん
13金		コッペパン 牛乳 手作りハンバーグ 三色野菜のあえもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	コッペパン パンこ さとう ごま でんぶん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン こまつな

8・9・10月 給食の目当て

〇マナーに気を付けて食べよう

- 1・2年生…正しく箸を持ち、よい姿勢で食べよう。
- 3・4年生…食事時の動作や声の大きさに気を付けて食べよう。
- 5・6年生…感じのよい食べ方や食器の扱い方を工夫しよう。



日曜	行事食等	こんだて 献立	使用する食品名		
			ちきんにく 血や筋肉になる	たいおん ちから 体温や力になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
17火	お月見 献立	ごはん 牛乳 里芋コロッケ ごまごまサラダ みそけんちん汁 お月見大福	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さともコロッケ ごま さとう ごまあぶら おつきみだいふく	もやし キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ
18水		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜のおひたし 根菜汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
19木		ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の揚げがらめ 糸寒天サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のあ いとかんてん	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも オリーブオイル	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
20金		コッペパン 牛乳 プレーンオムレツ きゅうりのナムル 焼きそば	ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ぶたにく	コッペパン ごま ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	きゅうり しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ
24火	エスディー SDGs 献立	むぎごはん 牛乳 おからコロッケ 海藻サラダ まるっとキーマカレー	ぎゅうにゅう おからコロッケ かいそう ぶたにく ソイミート	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	もやし きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん ピーマン りんご
25水		ごはん 牛乳 こまつな 小松菜とコーンのひたし さつま汁	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう さつまいも	こまつな キャベツ コーン しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ
26木		ごはん 牛乳 すぶた 酢豚 もやしのナムル 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん でんぶん あぶら さとう さんおんとう ごま はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし キャベツ ねぎ
27金		しゃくパン 牛乳 チリコンカン カットコーン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	しゃくパン あぶら さとう でんぶん ナタデココ ゼリー カラフルボール	たまねぎ にんじん コーン もも パイン
30月	9月の お祝い デー	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜の生妻醤油あえ にら玉汁 ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ みそ たまご	ごはん さとう ふ でんぶん ソーダフロートゼリー	だいこん キャベツ きゅうり にんじん しょうが にら たまねぎ

※太字は氷見産の食材です。

