

こんだてひょう



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	からだちやしととの 体の調子を整える
1火		ごはん牛乳にらとん キャベツときゅうりのあえもの ビーフンスープヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ごはんあぶら ごまあぶら ビーフン	もやしにらキャベツ きゅうりにんじんたまねぎ ねぎ
2水		ごはん牛乳 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 小松菜のあえもの豚汁	ぎゅうにゅう とうふとり あかみそぶたにく あぶらあげみそ	ごはんあぶら さとうでんぶん じゃがいも	しょうがもやしこまつな にんじんたまねぎねぎ
3木		ごはん牛乳鶏肉の香味焼き 青菜のベーコン炒めもの 田舎汁	ぎゅうにゅう とり ベーコン あぶらあげみそ	ごはんあぶら	にんにくたまねぎこまつな キャベツにんじんごぼう だいこんねぎ
4金		コッペパン牛乳 豚肉と大豆のケチャップソースがらめ ごまごまサラダかぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいず こうやどうふ ベーコン	コッペパンあぶら でんぶんさとう ごま	しょうがもやしきゅうり にんじんえだまめはくさい かぶブロッコリーたまねぎ しめじ
7月		ごはん牛乳鶏肉のみそ焼き キャベツの昆布漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう とり みそ こんぶぶたにく とうふ	ごはんあぶら さんおんとう さといも ごまあぶら	もやしキャベツにんじん だいこんねぎほししいたけ
8火		ごはん牛乳里芋コロッケ 人参しりしり豆腐ときこのみそ汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう ツナわかめ とうふみそ ひじきのり	ごはんあぶら さといもコロッケ	にんじんキャベツたまねぎ えのきたけ
9水		ごはん牛乳 野菜チヂミ三色ナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ あかみそ	ごはんでんぶん やさいちぢみ ごまあぶらあぶら ごまあぶらさとう	こまつなにんじんキャベツ にんにくしょうがたけのこ ほししいたけねぎにら
10木	めあいご 目の愛護 デー献立	ごはん牛乳スタミナ豚丼の具 カラフルサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげみそ	ごはんあぶら さとうでんぶん ごまあぶらごま	にんにくしょうがたまねぎ にんじんにらキャベツ きゅうりきピーマンだいこん しめじかぼちゃねぎ
11金		食パン牛乳 キャベツ入りブリカツ ひじきサラダコンソメスープ チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう キャベツいりブリカツ ひじきベーコン	しよくパンあぶら さとうじゃがいも チョコだいずクリーム	にんじんもやしブロッコリー たまねぎマッシュルーム パセリ
15火	じゅうさんや 十三夜 こんだて 献立	ごはん牛乳 しいらの塩こうじ焼き 豆サラダ厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう しいらだいず ひよこまめ しろいんげんまめ あつあげみそ	ごはんさとう ごまマヨネーズ じゃがいも	しょうがきゅうりキャベツ たまねぎにんじんしめじ ねぎ
16水		ごはん牛乳 県産メンチカツキャベツともやしのあえもの かき玉汁	ぎゅうにゅう メンチカツ とり とうふ たまご	ごはんあぶら でんぶん	キャベツもやしにんじん たまねぎえのきたけねぎ

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	からだちやしととの 体の調子を整える
17木		ミルクパンソフト麺牛乳 チーズオムレツブロッコリーサラダ ミートソース	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぶたにく ソーミート	ミルクパンあぶら ソフトめんさとう でんぶん	ブロッコリーキャベツにんじん たまねぎにんにくパセリ マッシュルーム
18金		むぎごはん牛乳 たれ付き肉団子コーンのひたし きのこカレー	ぎゅうにゅう たれつきにくだんご ぶたにく	むぎごはんあぶら じゃがいも	ほうれんそうもやしにんじん コーンしょうがにんにく たまねぎエリンギしめじ マッシュルーム
22火		ごはん牛乳 棒ギョウザバンサンスー 豆乳汁	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ わかめとり とうにゅうみそ	ごはんあぶら はるさめさとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうりにんじんコーン はくさいみずなねぎ
23水		ごはん牛乳焼きししゃも こまつな小松菜の煮びたし さつま汁	ぎゅうにゅう こもししゃも あぶらあげみそ とり とうふ	ごはんさとう さつまいも	キャベツこまつなしょうが だいこんにんじんねぎ
24木		ごはん牛乳 ポテトとお米のササミカツ 金平ごぼうもずくのかき玉汁	ぎゅうにゅう ささみカツ ぶたにくもずく みそたまご	ごはんあぶら さんおんとうごま でんぶん	にんじんごぼうさやいんげん たまねぎえのきたけ
25金	10月の お祝い デー	はちみつコッペパン牛乳 ハンバーグ海藻サラダ ミネストローネさつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ベーコン	はちみつコッペパン じゃがいも オリーブオイル マカロニ さつまいもと栗のタルト	きゅうりもやしコーン にんじんたまねぎセロリ にんにくトマトパセリ
28月	お話し 給食	『ラッキーカレー』 むぎごはん牛乳 ブレンオムレツ ヨーグルトあえチキンカレー	ぎゅうにゅう ブレンオムレツ とり	むぎごはんあぶら ナタデココ じゃがいも	パインもちバナナにんにく しょうがにんじんたまねぎ
29火	お話し 給食	『かいけつゾロリ あつげ!ラーメンたいけつ』 ごはん牛乳 焼きギョウザもやしのナムル 最強のラーメン	ぎゅうにゅう やさいギョウザ ぶたにくわかめ	ごはんごまあぶら ごまちゅうかめん あぶら	もやしキャベツにんじんねぎ たけのこもやし
30水	お話し 給食	『タケシのせかい』 ごはん牛乳コロッケ ほうれん草とブロッコリーのサラダ 具だくさんみそ汁おはぎ	ぎゅうにゅう とうふみそ	ごはんあぶら コロッケ マヨネーズ おはぎ	ほうれんそうコーんだいこん ブロッコリーにんじんはくさい ねぎ
31木	ハロウィ ン献立	チキンライス牛乳 かぼちゃグラタン マリネサラダかぶのポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー	チキンライス かぼちゃグラタン じゃがいもあぶら さとう	きゅうりにんじんたまねぎ セロリかぶキャベツしめじ パセリ

※太字は氷見産の食材です。

