

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
1金	お話し給食	『ふしぎなハチミツ屋さん』 はちみつパン 牛乳 ハニーマスタードチキン 花野菜サラダ キャロットスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	はちみつパン こむぎこ あぶら はちみつ マヨネーズ さとう じゃがいも バター	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり たまねぎ パセリ
5火	お話し給食	『やきざかなののろい』 ご飯 牛乳 さばの塩焼き 青菜ののりあえ 吉野汁	ぎゅうにゅう のり とろふ とりにく	ごはん でんぶん	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ
7木	お話し給食	『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂』 しわ取り梅干しご飯 牛乳 鶏肉のスリスリりんごソースかけ 白菜のあっぱれレモンあえ 最後にわら麴汁 リプレイプリン	ぎゅうにゅう とりにく とろふ みそ	ごはん さとう ふ プリン	うめぼし りんご レモン はくさい にんじん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ
8金	お話し給食	『ぐりとぐら』 食パン 牛乳 ツナマヨ フルーツホイップ パンプキンスープ メーブルマフィン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	しょくパン マヨネーズ ホイップクリーム バター こめこ メーブルマフィン	パセリ たまねぎ もも パイン りんご かぼちゃ
11月		ご飯 牛乳 す 巣ごもり卵 金平ごぼう なめこ汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう たまご チーズ とうふ みそ ひじきのり	ごはん あぶら さんおんとう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう さやいんげん なめこ だいこん ねぎ
12火		ご飯 牛乳 いわしのカリカリ揚げ こまつな 小松菜の切り干しあえ じゃがいもとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのカリカリあげ わかめ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん しょうが えのきたけ たまねぎ
13水		ご飯 牛乳 がんもの含め煮 スタミナ納豆あえ さつま汁	ぎゅうにゅう がんもどき なつとう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	キャベツ にら もやし だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ
14木		むぎごはん 牛乳 コーンコロケ ヨーグルトあえ ポークカレー	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	むぎごはん あぶら コーンコロケ ナタデココ じゃがいも	パイン もも パナナ にんにく しょうが にんじん たまねぎ
15金	がっこう 学校給食 とやまの 白献立	こめこ 米粉パン 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ さつまいもサラダ こまつな たまご 小松菜と卵のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とろふ たまご ヨーグルト	こめこパン さとう ごまあぶら さつまいも マヨネーズ でんぶん ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん レモン こまつな たけのこ ほししいたけ

11・12月 給食の目当て

〇栄養のバランスを考えて食事しよう

- 1・2年生…好き嫌いしないで食べよう。だいこん
3・4年生…食品の働き（赤・黄・緑）を考えて食べよう。
つ 5・6年生…食品の種類や栄養を知り、バランスよく食べよう。



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
18月		ご飯 牛乳 国産鶏の照り焼きハンバーグ ポパイサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ごはん じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル マカロニ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
19火		ご飯 牛乳 はるまき ひじきサラダ 豆腐チゲスープ	ぎゅうにゅう はるまき ひじき とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん ブロッコリー もやし コーン しょうが はくさいキムチ はくさい たまねぎ ねぎ
20水		ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ゆかりあえ 豚汁	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも	はくさい にんじん しそこ キャベツ しょうが ねぎ だいこん
21木		ご飯 牛乳 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め 変わり漬け たまご 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ もやし キャベツ たくあん コーン しめじ
22金		コッペパン 牛乳 てりやきチキン ごまごまサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	コッペパン ごま さんおんとう さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい コーン
25月		ご飯 牛乳 ポークシューマイ キャベツのおひたし チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ベーコン	ごはん	キャベツ もやし にんじん コーン ほししいたけ チンゲンサイ
26火	ゴーセイ いな白 こんだて 献立	ハトムギ入りしそご飯 牛乳 ゴーセイなメンチカツ えだまめ 枝豆サラダ ひみうどん汁 ろくし 6市ミックスゼリー	ぎゅうにゅう ゴーセイなメンチカツ とりにく	ハトムギ ごはん あぶら ドレッシング ひみほそめん ろくしミックスゼリー	しそこ えだまめ コーン にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ
27水		ご飯 牛乳 ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ さやいんげん こまつな もやし にんじん はくさい たけのこ にら ほししいたけ
28木		ご飯 牛乳 ししゃもフライ くま きんぴら 茎わかめの金平 とうふ 豆腐としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃもフライ くきわかめ とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ
29金	11月の お祝い デー	コッペパン 牛乳 肉団子のケチャップソースがらめ マリネサラダ マカロニのミルクスープ お米のババロア	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ こめこ おこめのババロア	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー

※太字は氷見産の食材です。