

令和7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	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ ごぼうとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ごはん でんぶん さんおんとう	しょうが はくさい キャベツ きゅうり しそ ごぼう たまねぎ ねぎ
2	水	ごはん 牛乳 コーンシューマイ 三色あえ 豚肉と豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう コーンシューマイ ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	もやし チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ
3	木	減塩 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン焼き ひじきサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき にくだんご	ごはん さとう あぶら	レモン きゅうり もやし コーン ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ
4	金	ドライパンパン 牛乳 カレーロールコロッケ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう カレーロールコロッケ ベーコン	ドライパンパン あぶら じゃがいも	キャベツ ブロッコリー セロリ アスパラガス たまねぎ なす にんじん トマト
7	月	七た 減塩 ごはん 牛乳 星形ハンバーグのカラフルソース キャベツのごまサラダ そうめん汁 お星様三色ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	ごはん あぶら さとう ごま そうめん おほしさまゼリー	あかピーマン きピーマン きゅうり たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ
8	火	ごはん 牛乳 焼きコロッケ 切り干し大根のごまあえ たまご 卵とコーンのスープ	ぎゅうにゅう コロッケ たまご ベーコン	ごはん さとう ごま でんぶん	きりぼしだいこん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ
9	水	わかめごはん 牛乳 がんもの含め煮 即席漬け みそけんちん汁	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく がんもどき みそ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ
10	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ごもく 五目きんぴら たまご 玉ねぎとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ
11	金	給食の旅 ナン 牛乳 ドライカレー かいそう 海藻サラダ オニオンスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ソイミート かいそう ベーコン	ナン あぶら じゃがいも みかんゼリー	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン ほしぶどう ピーマン キャベツ きゅうり コーン レモン

6・7月 給食の目当て

〇みんなで助け合って準備や後片付けをしよう

- 1・2年生…当番の仕事をしっかりしよう。
- 3・4年生…助け合って、順序よく仕事を進めよう。
- 5・6年生…食事にふさわしい身支度や場づくりを考えよう。



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
14	月	ごはん 牛乳 チーズイン肉団子 枝豆サラダ コンソメスープ はちみつレモンパンナコッタ	ぎゅうにゅう チーズインにくだんご ベーコン	ごはん ドレッシング はちみつレモンパンナコッタ	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん もやし たまねぎ ねぎ
15	火	カルシウム 強化 減塩 ごはん 牛乳 ししゃもフライ くま 荳わかめのナムル こんだて 献立 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう こもちししゃも くまわかめ とりにく	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ
16	水	ごはん 牛乳 トマトオムレツ マリネサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう トマトオムレツ わかめ みそ あぶらあげ ひじきのり	ごはん あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ
17	木	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の香味焼き じゃがいもの金平 なめこ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ごま さとう ごまあぶら	レモン たまねぎ セロリ にんじん えだまめ なめこ ねぎ
18	金	減塩 減塩 減塩 ごはん 牛乳 さけのバジル焼き コーンサラダ ラタトゥイユ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶどうヨーグルト	ごはん さとう	パジル にんにく コーン にんじん キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン スズキーニ なす かぼちゃ トマト
22	火	7月の お祝い デー ピラフ 牛乳 鶏の白味噌焼き カットコーン キャベツのスープ フルーツクレープ	ぎゅうにゅう とり しろみそ ぶたにく	ピラフ さとう	コーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ
23	水	ごはん 牛乳 しろみぞかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬け もやしのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ
24	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 ウィンナー みずな 水菜のサラダ 夏野菜カレー レモンムース	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	むぎごはん あぶら レモンムース	だいこん きゅうり みずな しょうが にんにく たまねぎ トマト なす ピーマン ズッキーニ かぼちゃ えだまめ

※太字は氷見産の食品です。