

令和7年度

こんだてひょう



氷見市立湖南小学校

日 曜	ぎょうじしよくとう 行事食等	こん 献 だて 立	しょう しょうひんめい 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 月		ごはん ぎゅうにゅう ビビンバの具 青菜のナムル はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかみそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ほししいたけ キャベツ たまねぎ
2 火		ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ 即席漬け わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう メンチカツ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが ねぎ
3 水		ごはん ぎゅうにゅう や 焼きししゃも みずな 水菜のごまみそあえ えだまめ だんごしる 枝豆とじゃこの団子汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう ごもちししゃも みそ ひじきのり えだまめとじゃこのボール	ごはん さとう ごま	みずな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
4 木		ごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ もやしとにらのナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにく とうふ	ごはん ごまあぶら あぶら	もやし にら にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ
5 金		こめこ ぎゅうにゅう とやま 米粉パン 牛乳 富山のクロック キャベツのカレーソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう こんぶクロック ベーコン	こめこパン あぶら しらたまもち ゼリー	キャベツ にんじん コーン みかん もも パイン バナナ
8 月		ごはん ぎゅうにゅう に 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのあえもの あぶらあ しる しめじと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん はくさい にんじん ブロッコリー もやし しめじ ねぎ
9 火		ごはん ぎゅうにゅう さわらの塩こうじ焼き こまつな とり 小松菜のおひたし 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごはん	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ
10 水		ごはん ぎゅうにゅう たれ付き野菜肉団子 キャベツのコーンあえ そうめん汁	ぎゅうにゅう やさいにくだんご あぶらあげ	ごはん そうめん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす ねぎ
11 木		ごはん ぎゅうにゅう 黒酢豚 もやしのナムル コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう さんおんとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし キャベツ コーン こまつな ねぎ
12 金		しょう ぎゅうにゅう 食パン 牛乳 カニクリームコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ メープルジャム	ぎゅうにゅう カニクリームコロッケ ベーコン	しょうパン ドレッシング オリーブオイル じゃがいも メープルジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ

8・9・10月 給食の目当て

○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	ぎょうじしよくとう 行事食等	こん 献 だて 立	しょう しょうひんめい 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
16 火	きょうじしよく たび 給食の旅 とくしまけん 徳島県	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく や ご飯 牛乳 豚肉のみそ焼き れんこんの金平 たら玉汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ぎゅうにく とうふ さつまあげ みそ たまご	ごはん さとう さんおんとう ごまあぶら でんぶん ぶどうゼリー	にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん にら
17 水		ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ショウロンポー ビーフンソテー 中華スープ	ぎゅうにゅう ショウロンポー ぶたにく とうふ	ごはん あぶら ピーマン さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし はくさい コーン ねぎ
18 木		ごはん ぎゅうにゅう しょうがに ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 もやしとキャベツのあえもの だいこん しる 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あぶらあげ みそ	ごはん	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
19 金		りんごコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉ときのこのソテー ドレッシングサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	りんごコッペパン あぶら さとう でんぶん ワンタン ドレッシング	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー もやし はくさい ほししいたけ
22 月		ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 しいらのごま照り焼き はくさい ぶたじる 白菜のおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま じゃがいも	もやし はくさい きゅうり にんじん たまねぎ しょうが ねぎ
24 水		ごはん ぎゅうにゅう あつや たまご ご飯 牛乳 厚焼き卵 こまつな きりほ 小松菜の切り干しあえ とうふ に 豆腐のあんかけ煮	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく とうふ	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ
25 木		カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 照り焼きチキン パンサンスー とうふ しる 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう てりやきチキン とうふ わかめ	カレーピラフ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり にんじん もやし たまねぎ ねぎ
26 金		しょう ぎゅうにゅう 食パン 牛乳 チーズはんぺんフライ キャベツとブロッコリーのごまあえ チンゲンサイのスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう チーズはんぺん ベーコン	しょうパン あぶら さとう ごま ブルーベリージャム	キャベツ ブロッコリー にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ
29 月		ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き 昆布あえ こうやどうふ しる 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ こんぶ こうやどうふ	ごはん	もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
30 火	9月の お祝い デー	むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 トマトオムレツ だいこん 大根サラダ ハヤシルウ れいとう 冷凍パイン	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ぎゅうにく	むぎごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも	だいこん にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ しめじ エリンギ パイン

※太字は氷見産の食材です。