

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水		ごはん牛乳 わふうとうふ 和風豆腐ハンバーグ もやしのあえもの油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あぶらあげみそ	ごはんさとう でんぶん	たまねぎにんじんキャベツ ほししいたけもやしきゅうり だいこんねぎ
2木		ごはん牛乳 さんしよくやさしい 三色野菜のごまあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう たれつきにくだんご とうふ	ごはんさとう ごま	もやしにんじんこまつな なめこねぎ
3金		こくとうしょく 黒糖食パン牛乳 かつおフライ野菜サラダ ごぼうスープ青りんごゼリー	ぎゅうにゅう かつおフライ ベーコン	こくとうしょくパン あぶら ドレッシング あおりんごゼリー	キャベツブロッコリーコーン にんじんたまねぎごぼう もやしねぎ
6月	お月見 こんだて 献立	ごはん牛乳 うさぎ型ハンバーグきのこソースかけ チンゲンサイのおひたし だんご汁お月見ゼリー	ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ とりにく	ごはんさとう でんぶんもち おつきみゼリー	しめじえのきたけはくさい ほししいたけチンゲンサイ にんじんだいこんねぎ
7火		ごはん牛乳 とりにくやさしい 鶏肉と野菜のつくね五目野菜炒め じゃがいもの卵とじ	ぎゅうにゅう とりにくどやさいのつくね とりにくたまご さつまあげ	ごはんごまあぶら じゃがいもさとう	もやしキャベツにんじん たけのこにらたまねぎ コーングリーンピース ほししいたけさやいんげん
8水		ごはん牛乳 ししゃもフライ キャベツのおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにくみそ あぶらあげ	ごはんあぶら さつまいも	キャベツきゅうりにんじん だいこんねぎしょうが
9木		むぎはん 麦ごはん牛乳 野菜の昆布漬け わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにくこんぶ ぎゅうにくわかめ ソイミートたまご	むぎごはんあぶら さとうでんぶん	にんにくしょうがたまねぎ にんじんピーマンコーン キャベツほししいたけもやし
10金	め目の愛護 デー こんだて 献立	しょく 食パン牛乳 ガーリックチキン にんじんしりしりパンブキンスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにくツナ たまごかつおぶし ベーコン	しょくパンあぶら オリーブオイル ごまバター じゃがいもこめこ ブルーベリージャム	パセリにんじんたまねぎ かぼちゃしめじパセリ
15水		ごはん牛乳 切りほしあえ豆腐スープ ラフランスヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにくとうふ ラフランスヨーグルト	ごはんでんぶん あぶらさとう ごまごまあぶら	にんにくにんじんキャベツ きりぼしだいこんしょうが もやしはくさいねぎ
16木		クロワッサン牛乳 ベーコンエッグブロッコリーのごまあえ ソフト麺のミートソース	ぎゅうにゅう ベーコンエッグ ぶたにく	クロワッサンごま さとうソフトめん あぶらでんぶん	ブロッコリーキャベツ にんじんたまねぎにんにく マッシュルームパセリ
17金		むぎはん 麦ごはん牛乳 ポテトカップグラタン コーンのひたしきのこカレー	ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン とりにく	むぎごはんあぶら じゃがいも	キャベツもやしほうれんそう コーンにんにくしょうが にんじんたまねぎエリンギ しめじまいたけ

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…食事中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具の扱い方を工夫しよう。



日曜	行事食等	こんだて立	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
20月		ごはん牛乳 ごぼうと豚肉のみそ炒め キャベツのゆかりあえ だいこん大根のみそ汁味付けのり	ぎゅうにゅう ぶたにくみそ あぶらあげのり	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キャベツ きゅうりにんじんしそこ だいこんえのきたけねぎ
21火	きょうしよくたび 給食の旅 ぎふけん 岐阜県	きんぎょめし 金魚飯牛乳 けいちゃんきそがわしる 木曾川汁 さつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ	ごはんさとう あぶら ひみうどん さつまいもとくりのタルト	にんじんにんにくしょうが キャベツコーンピーマン ほししいたけたまねぎこまつな ねぎ
22水		ごはん牛乳 とりにく 鶏肉のレモンバジル焼き わふう和風サラダチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん オリーブオイル	にんにくレモンバジル はくさいきゅうりにんじん もやしほししいたけねぎ チンゲンサイ
23木		ごはん牛乳 ポークシュウマイ春雨の酢のもの たまご卵とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ポークシュウマイ たまご	ごはんはるさめ さとうでんぶん	きゅうりにんじんもやし たまねぎはくさいコーン
24金	10月の お祝いデー	コッペパン牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ花野菜サラダ きのこのクリームパスタスープレアチーズムース	ぎゅうにゅう しろみぎかな ベーコン	コッペパンあぶら マヨネーズさとう なまクリーム スパゲティ	ブロッコリーカリフラワー にんじんきゅうりたまねぎ アスパラガスしめじ
27月	お話し 給食	「オノマトペ」 ごはん牛乳ミックスみそ豆 キャベツときゅうりのごまひたし オニオンスープ	ぎゅうにゅう だいずみそ ひよこまめ こうやどうふ とりにく	ごはんでんぶん あぶらさとう ごまじゃがいも	キャベツきゅうりたまねぎ にんじんだいこん
28火	お話し 給食	「しあわせの牛乳」 キャロットピラフ牛乳 タンドリーチキンチーズポテト こめこ米粉スープヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにくチーズ ヨーグルト ベーコン ヨーグルト	キャロットピラフ じゃがいもバター こめこ	たまねぎパセリにんじん コーングリーンピース マッシュルーム
29水	お話し 給食	「となりのいいちゃんかんさつにつき」 ごはん牛乳ハンバーグ ゆで野菜プチトマト みそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ みそ	ごはん	キャベツにんじんブロッコリー プチトマトたまねぎしめじ ねぎ
30木	お話し 給食	「ギョウザがいなくなりさがしています」 ごはん牛乳焼きギョウザ もやしのナムル しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう ぎょうざ 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
31金	ハロウィ ン こんだて 献立	ごまごま食パン牛乳 かぼちゃ挽肉フライ ジャックのミネストローネかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ベーコン	ごまごましょくパン あぶらバター じゃがいも オリーブオイル かぼちゃプリン	キャベツにんじんたまねぎ セロリにんにくかぶトマト パセリ

※太字は氷見産の食材です。

