

令和8年度

こんだてひょう



氷見市立湖南小学校

日曜	行事食等	こんだて立	使用する食品名		
			血や筋肉になる	体温や力になる	体の調子を整える
1水		ご飯 牛乳 コーンシュマイ パンサンスー マーボー豆腐	ぎゅうにゅう コーンシュマイ ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ にら
2木		ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 変わりあえ 白玉汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ とりにく	ごはん こむぎこ あぶら もち レモンゼリー	キャベツ きゅうり たくあん にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ
3金		黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ サクサクサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こくとうコッペパン さとう あぶら コーンフ레이크 さとう	しょうが レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ しめじ ねぎ
6月		ご飯 牛乳 いわしの梅煮 小松菜としめじのあえもの じゃがいもの旨煮	ぎゅうにゅう いわしのうめに あつあげ えだまめとじゃこのげんきボール	ごはん さとう ごま じゃがいも	こまつな はくさい しめじ にんじん ほししいたけ さやいんげん
7火	たなばた 七夕 こんだて 献立	稲積梅のしそご飯 牛乳 星型ハンバーグ コーンあえ 細麺汁 お星様三色ゼリー	ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ あぶらあげ	ごはん ひみうどん おほしさまさんしよくゼリー	いなづまうめのしそこ きゅうり もやし コーン にんじん なす たまねぎ ねぎ
8水		ご飯 牛乳 豚キムチ もやしのあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ しめじ もやし はくさいキムチ きゅうり にんじん えのきたけ
9木		ご飯 牛乳 干草焼き れんこんの金平 豚汁	ぎゅうにゅう ちくさやき さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが ねぎ
10金		米粉パン 牛乳 ささみチーズフライ 枝豆サラダ クリームスープ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ベーコン	こめこパン あぶら ドレッシング じゃがいも	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パイン
13月		ご飯 牛乳 牛肉のしぐれ煮 白菜のひたし なめこ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	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 きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ
14火	きゅうしよく たび 給食の旅 ～沖縄県～	ご飯 牛乳 タコライスミート ボイル野菜 もずくスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ もずく とうふ	ごはん あぶら シークワサーゼリー	にんにく たまねぎ トマト キャベツ あかピーマン きゅうり とうがん ねぎ

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	こんだて立	使用する食品名		
			血や筋肉になる	体温や力になる	体の調子を整える
15水		ご飯 牛乳 大豆と豚肉の揚げがらめ ブロッコリーのおひたし チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ごはん でんぶん あぶら さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい もやし チンゲンサイ
16木		ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 三色ひたし 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき あぶらあげ みそ	ごはん	キャベツ にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ
17金		バターコッペパン 牛乳 オムレツ シーザーサラダ なすとミートボールのトマトスパゲティ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう オムレツ にくだんご	バターコッペパン ドレッシング あぶら スパゲティ ミニオレンジゼリー	にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんにく なす たまねぎ トマト
20月	うみひ 海の日				
21火	7月の お祝い デー	ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ピタパン ごま マヨネーズ しらたまだんご ゼリー ナタデココ	ごぼう きゅうり だいこん もも パイン みかん パナナ
22水		ご飯 牛乳 ししゃもフライ 切り干し大根のごまあえ 卵のスープ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ベーコン とうふ たまご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	きりぼしだいこん こまつな はくさい たまねぎ にんじん にら
23木		ご飯 牛乳 豚肉のみそ焼き 糸寒天サラダ 五目ワタンスープ メロンクリームソーダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ごま ごまあぶら さんおんとう ワタナン メロンクリームソーダーゼリー	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん コーン にら こまつな ねぎ
24金		ハトムギ入り麦ご飯 牛乳 ウィンナー アスパラサラダ 夏野菜カレー ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ポケットチーズ	はとむぎ むぎ ごはん あぶら ドレッシング	キャベツ アスパラガス トマト にんじん しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン あかピーマン スッキーニ かぼちゃ えだまめ

※太字は氷見産の食品です。

