

令和8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	こんだて 献立	しょうしよくひんめい 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火	8月の お祝い デー	むぎごはん牛乳 ドライカレー ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ソイミート	むぎごはん さとう なたでココ しらたまだんご ゼリー	にんにくしょうが にんじんピーマン コーン ブロッコリー キャベツ もも パイン
2水		ごはん牛乳 タンドリーチキン 海藻サラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト ベーコン	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ
3木		ごはん牛乳 さばの銀紙焼き 三色ナムル 厚揚げのみそ汁 ミニピーチゼリー	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき あつあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら ミニピーチゼリー	こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ だいこん ねぎ
4金		こめごはん牛乳 鶏のから揚げ ごまごまサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめごはん あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら オリーブオイル マカロニ	しょうが 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
7月		ごはん牛乳 鶏肉のレモンみそかけ 小松菜の切り干しあえ 貝だくさん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごま	レモン こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん しょうが たまねぎ だいこん ねぎ
8火		むぎごはん牛乳 ポークシューマイ キャベツと海藻のサラダ ハヤシルウ牛乳プリン	ぎゅうにゅう ポークシューマイ かいそう ぎゅうにく	むぎごはん あぶら ごま さとう じゃがいも ぎゅうにゅうプリン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ エリンギ
9水	ちょうよう 重陽の 節句 こんだて 献立	くりごはん牛乳 白身魚のたつた揚げ 小松菜とキャベツのコーンあえ なすのすまし汁	ぎゅうにゅう ほき	くりごはん あぶら でんぶん そうめん	しょうが こまつな キャベツ コーン なす たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ
10木		ごはん牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ひじきサラダ 根菜汁	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ひじき あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ きゅうり だいこん ねぎ
11金		コッペパン牛乳 カップミンチ 三色野菜のあえもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	コッペパン パンこ さとう ごま でんぶん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン こまつな

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	こんだて 献立	しょうしよくひんめい 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
14月		ごはん牛乳 さばの塩焼き ブロッコリーとキャベツの昆布あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうふ	ごはん さといも ごま	ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ
15火		ごはん牛乳 豚肉のジャンロー 野菜のごま酢あえ なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり なめこ だいこん ねぎ
16水		ごはん牛乳 焼きメンチカツ 即席漬け 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	ごはん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ
17木	給食の旅 山形県	ごはん牛乳 鮭のみそかす漬け焼き 塩昆布あえ 豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも	かぶ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな しょうが
18金		食パン牛乳 チリコンカン カットコーン わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいいず とりにく わかめ ヨーグルト	しよくパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ ねぎ
24木		ごはん牛乳 赤魚の塩こうじ焼き れんこんの金平 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお しお さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん 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 だいこん えのきたけ ねぎ
25金	お月見 こんだて 献立	こめごはん牛乳 月見団子 うさぎ型ハンバーグ 人参しりしり かき玉スープ	ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ ツナ とうふ たまご	こめごはん さとう ごま でんぶん つきみだんご	にんじん たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ
28月	9月の お祝い デー	ごはん牛乳 ビビンバの具 華風漬け 豆腐のスープ ミニエクレア	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ミニエクレア	にんにく もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ ほししいたけ
29火		わかめごはん牛乳 卵のベーコン巻き キャベツともやしのあえもの 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ たまごのベーコンまき あぶらあげ みそ	ごはん しらたまふ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ
30水		ごはん牛乳 がんもの含め煮 青菜としめじのあえもの だんご汁	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく	ごはん さとう ごま もち	こまつな はくさい しめじ ほししいたけ にんじん だいこん

※太字は氷見産の食材です。