

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木		ごはん牛乳鶏の照り焼き 三色あえすり身汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう とりにくとうふ すりみみそ ひじきのり	ごはん さんおんとう	しょうがはくさいにんじん コーンだいこんねぎ
2金		バターコッペパン牛乳 白身魚のマリネボイル野菜 ごぼうスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	バターコッペパン でんぶんあぶら さとう	たまねぎきピーマンキャベツ あかピーマンブロッコリー コーンにんじんごぼう もやしねぎ
5月		ごはん牛乳里芋コロッケ ブロッコリーのごまだれかけ けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ	ごはんあぶら さといもコロッケ さとうごま ごまあぶら	キャベツにんじんだいこん ブロッコリーごぼうねぎ ほししいたけ
6火		ごはん牛乳豚の角煮 キャベツのゆかりあえ 大根のみそ汁味付けのり	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あぶらあげみそ あじつけのり	ごはんさとう	にんにくしょうがたまねぎ さやいんげんキャベツしそ きゅうりにんじんだいこん えのきたけねぎ
7水		ごはん牛乳 ごちくやさいにくだんご 五目野菜の肉団子コーンあえ にら玉汁	ぎゅうにゅう ごちくやさいにくだんご ベーコンとうふ たまご	ごはんでんぶん	キャベツにんじんコーン たまねぎにら
8木		ごはん牛乳 コーンと大豆の焼きメンチカツ 切り干しあえとうふのすまし汁	ぎゅうにゅう コーンとだいずのメンチカツ とうふあぶらあげ	ごはんでんぶん	にんじんキャベツねぎ きりぼしだいこんほししいたけ
9金		コッペパン牛乳チキン南蛮 スパゲティサラダ ミネストローネタルタルソース	ぎゅうにゅう とりにくたまご ベーコン タルタルソース	コッペパンあぶら こむぎこさとう スパゲティ じゃがいも オリーブオイル	キャベツきゅうりにんじん たまねぎセロリにんにく トマトパセリ
13火	ひみの白 こんだて 献立	ごはん牛乳稲積梅干し 豚肉とまこものみそ炒め もやしのごまあえなめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにくみそ とうふ	ごはんあぶら さとう	にんにくしょうがたまねぎ まこもたけさやいんげん もやしにんじんこまつな なめこねぎいなづまうめぼし
14水		ごはん牛乳焼きししゃも 水菜のごまみそあえ かき玉汁	ぎゅうにゅう ごもちししゃも みそとうふ たまご	ごはんさとう ごまでんぶん	みずなキャベツにんじん たまねぎねぎ
15木		むぎごはん牛乳 カットコーンマリネサラダ バターチキンカレー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	むぎごはんあぶら さとうバター	コーンキャベツきゅうり にんじんブロッコリー にんにくしょうがたまねぎ トマトフルーツチャツネ
16金		食パン牛乳イカメンチカツ チーズポテト野菜のスープ煮 チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう イカメンチカツ チーズベーコン	しょくパンあぶら じゃがいも チョコだいずクリーム	パセリたまねぎにんじん キャベツコーン

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…食事時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 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
20火	きょうしよく 給食の旅 ふくいけん 福井県	ごはん牛乳さばのかば焼き風 ほうれん草と切り干しのおかかあえ 季節野菜のかす汁水ようかん	ぎゅうにゅう さばかつおぶし あぶらあげみそ	ごはんこめこ さんおんとうごま さといも みずようかん	しょうがほうれんそうキャベツ きりぼしだいこんはくさい にんじんだいこんほししいたけ ねぎ
21水		ごはん牛乳 野菜シューマイ 大根の中華サラダ八宝菜	ぎゅうにゅう やさいシューマイ ぶたにく うずらたまご	ごはんあぶら でんぶん	だいこんにんじんさやいんげん しょうがにんにくたまねぎ たけのこほししいたけはくさい ねぎ
22木	10月の お祝いデー	ミニバターコッペパン牛乳 ミックスビーンズの揚げがらめ ブロッコリーサラダ ソフト麺のミートソース 豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ レパールぶたにく	バターコッペパン でんぶんあぶら さとうソフトめん マヨネーズ とうにゅうプリンタルト	しょうがブロッコリーコーン 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
23金	じゅうさんや 十三夜 こんだて 献立	ごはん牛乳ポテとお米のササミカツ かぼちゃサラダいものこ汁 お月見きな粉団子	ぎゅうにゅう ポテとおこめのササミカツ あぶらあげみそ	ごはんあぶら マヨネーズさとう さといも きなこだんご	かぼちゃたまねぎだいこん にんじんねぎ
26月		ごはん牛乳 とりにくこらみや 鶏肉の香味焼き キャベツのひたしさつま汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげみそ	ごはんさとう ごまあぶらごま さつまいも	にんにくしょうがねぎ キャベツきゅうりにんじん だいこん
27火	お話し 給食	「はたらく細胞」 キムチチャーハン牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き フルーツヨーグルトわかめスープ マスカットジョア	ぎゅうにゅう ぶたにく すけそうだら みそヨーグルト ベーコンわかめ マスカットジョア	ごはんごまあぶら ごまでんぶん マヨネーズ ナタデココ	はくさいキムチにんじんねぎ たくあんたまねぎパセリ パインもちみかん
28水	お話し 給食	「にんじんかりかりかじったら」 ごはん牛乳 ハニーマスタードチキンにんじんしりしり キャベツのみそ汁プリン	ぎゅうにゅう とりにくツナ あぶらあげみそ	ごはんこむぎこ あぶらはちみつ さとうごま プリン	にんじんキャベツたまねぎ
29木	お話し 給食	「ぼくちの海賊トレジャ」 メロンパン牛乳ブチトマト 照り焼きハンバーグ ポテトサラダコンソメスープ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ハムベーコン たまご	メロンパン じゃがいも マヨネーズ でんぶん	たまねぎにんじんはくさい コーンねぎブチトマト
30金	お話し 給食	「だじやれデカ」 むぎごはん牛乳 マカロニサラダポークカレー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはんあぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	キャベツたまねぎきゅうり にんじんにんにくしょうが オレンジ

※太字は氷見産の食材です。

