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	献立	使用する食品名 血や筋肉になる	使用する食品名 体温や力になる	使用する食品名 体の調子を整える
2 火	お話 給食	**『はらぺこ横町』** ご飯　牛乳　さわらの西京焼き 三色ひたし　おでん	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうみそづけ えだまめとじゃこのげんきボール あつあげ うずらたまご	ごはん　さといも さとう	**こまつな**　もやし　にんじん だいこん
5 水	お話 給食	**『かみさまのベビーシッター』** 麦ご飯　牛乳　おとりの肉のソテー ミラクルカラフルサラダ かみさま合宿の野菜カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん　ごま さとう　ごまあぶら あぶら	しょうが　ブロッコリー カリフラワー　コーン あかピーマン　にんにく にんじん　たまねぎ じゃがいも
6 金	お話 給食	**『ようかいむらのざくざくいもほり』** 米粉パン　牛乳　さつまいもの餡がらめ ようかい畑のサラダ　パンプキンスープ ぽりぽり黒豆	ぎゅうにゅう ベーコン ぽりぽりくろまめ	こめこパン　あぶら **さつまいも**　ごま くろざとう　バター じゃがいも　こめこ	キャベツ　もやし　きゅうり たまねぎ　にんじん　しめじ かぼちゃ　パセリ
9 月	お話 給食	**『キャベツくん』** ご飯　牛乳　焼きメンチカツ ボイルキャベツ　豚汁　シュークリーム	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく　とうふ みそ	ごはん　さといも シュークリーム	キャベツ　ごぼう　だいこん にんじん　**ねぎ**
10 火		ご飯　牛乳 さばの銀紙焼き 里芋の田楽　すまし汁	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき みそ　とうふ あぶらあげ	ごはん　さといも さとう	さやいんげん　にんじん えのきたけ　**ねぎ**
11 水		ご飯　牛乳　みそだれ肉団子 チンゲンサイのおひたし 高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう みそだれにくだんご とりにく こうやどうふ たまご	ごはん　じゃがいも さとう	もやし　チンゲンサイ にんじん　たまねぎ ほししいたけ　さやいんげん
12 木	給食の旅 宮城県	ご飯　牛乳 笹かまぼこのごま揚げ　ひじきサラダ おくずかけ　いちごゼリー	ぎゅうにゅう ささかまぼこ だっしふんにゅう ひじき あぶらあげ	ごはん　こむぎこ ごま　あぶら　**ふ** さとう　じゃがいも **さつまいも**　でんぷん いちごゼリー	にんじん　もやし　だいこん ブロッコリー　ほししいたけ
13 金	ひみの 日献立	米粉パン　牛乳 鶏肉のねぎソースかけ さつまいもサラダ　小松菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ たまご	こめこパン　さとう ごまあぶら **さつまいも** マヨネーズ でんぷん	しょうが　**ねぎ**　たまねぎ ブロッコリー　にんじん レモン　**こまつな　たけのこ** ほししいたけ
16 月		ご飯　牛乳　がんもの含め煮 切り干しあえ　にら玉汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう がんもどき とうふ　みそ たまご	ごはん　さとう ごま　でんぷん りんごゼリー	キャベツ　もやし　にんじん きりぼしだいこん　しょうが にら　たまねぎ

11･12 月　給食の目当て



〇栄養のバランスを考えて食事しよう

１・２年生…好き嫌いしないで食べよう。
３・４年生…食品の働き（赤・黄・緑）を考えて食べよう。
５・６年生…食品の種類や栄養を知り、バランスよく食べよう。

日 曜	行事食等	献立	使用する食品名 血や筋肉になる	使用する食品名 体温や力になる	使用する食品名 体の調子を整える
17 火	とやまの 日献立	ご飯　牛乳　しいらの南蛮漬け 小松菜のコーンあえ さつまいものあっかり汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう しいら　ぶたにく みそ　ヨーグルト	ごはん　でんぷん あぶら　さとう **さつまいも**	たまねぎ　にんじん　コーン **こまつな**　キャベツ　ごぼう しょうが　**ねぎ**
18 水		ご飯　牛乳 ポテトチーズオムレツ もやしのナムル　マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ポテトチーズオムレツ ぶたにく　とうふ あかみそ	ごはん　ごまあぶら あぶら　さとう でんぷん	もやし　**こまつな**　にんじん にんにく　しょうが ほししいたけ　**たけのこ** にら　**ねぎ**
19 木		ご飯　牛乳　豚肉と大豆の揚げがらめ 白菜のごまひたし 油揚げともやしのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず あぶらあげ　みそ	ごはん　でんぷん あぶら　さとう ごま	はくさい　ブロッコリー にんじん　たまねぎ　もやし しめじ　**ねぎ**
20 金		ごま食パン　牛乳 タンドリーチキン　ごぼうサラダ 秋味シチュー　みかん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン しろいんげんまめ	ごましょくパン マヨネーズ　あぶら **さつまいも**	ごぼう　きゅうり　だいこん たまねぎ　にんじん　しめじ かぼちゃ　みかん
24 火	和食の 日献立	ご飯　牛乳 あきざけのみそバター焼き ごま酢あえ　筑前煮	ぎゅうにゅう あきざけ　みそ とりにく	ごはん　バター さとう　ごま あぶら　じゃがいも	キャベツ　にんじん　もやし きゅうり　ごぼう ほししいたけ　**たけのこ**
25 水		ご飯　牛乳 鶏の照り焼き　ひじきの煮物 五目みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく　ひじき ぶたにく　だいず さつまあげ　みそ	ごはん　さとう じゃがいも	しょうが　にんじん さやいんげん　**たけのこ** れんこん　えのきたけ ほししいたけ　**ねぎ**
26 木	6市 いちおし 献立	はとむぎご飯　牛乳 ビビンバの具　ナムル 中華スープ　ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく　わかめ ソイミート あかみそ　とうふ	はとむぎごはん あぶら　さとう ごまあぶら　ごま ぶどうゼリー	にんにく　しょうが　**ねぎ** こまつな　ほうれんそう にんじん　もやし　たまねぎ ほししいたけ
27 金		コッペパン　牛乳 マーマレードチキン　ごまごまサラダ かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン　ごま マーマレードジャム さとう	にんにく　もやし　きゅうり にんじん　えだまめ　かぶ はくさい　ブロッコリー たまねぎ　しめじ
30 月	11月の お祝い デー	麦ご飯　牛乳 ハムチーズフライ　海藻サラダ ビーフカレー　焼きプリン	ぎゅうにゅう ハムチーズフライ かいそう ぎゅうにく	むぎごはん　あぶら じゃがいも やきプリン	だいこん　きゅうり しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん しめじ