

令和6年度

こんだてひょう

11月
氷見市立灘浦小学校

日曜	行事食等	ごん 献 立	しょくひんめい 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 金	お話し きゅうしょく 給食	『ギョウザがいなくなりさがしています』『うどん对抗ラーメン』 ご飯 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 やさいギョウザ 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 たけのこ ねぎ
5 火	お話し きゅうしょく 給食	『ねこのようしょくやさん』 ご飯 牛乳 ハリオのハンバーグ めだまや 目玉焼き ポテトフライ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん パンこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ コーン こまつな にんじん
7 木	お話し きゅうしょく 給食	『りょうりをしてはいけないなべ』 ご飯 牛乳 グリルチキン 海藻サラダ えびのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう えび	ごはん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんにく オレガノ もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ
8 金	お話し きゅうしょく 給食	『1ねん1くみの女王さま』 コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ プロッコリーサラダ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ	コッペパン ごま ドレッシング ナタデココ ゼリー しらたまだんご	プロッコリー キャベツ にんじん もも バイン バナナ
11 月		ご飯 牛乳 がんもの含め煮 こまつな 小松菜の切り干しあえ 細通汁	ぎゅうにゅう がんもどき みそ	ごはん さとう ごま ひみほそめん	こまつな キャベツ きりぼしだいこん だいこん たまねぎ にんじん
12 火		ご飯 牛乳 巣ごもり卵 変わり漬け もずくスープ	ぎゅうにゅう たまご もずく とうふ	ごはん ごま でんぶん	キャベツ こまつな もやし たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ
13 水		むぎ ご飯 牛乳 コーンコロッケ ヨーグルトあえ キーマカレー	ぎゅうにゅう ヨーグルト ソイミート	むぎごはん あぶら コーンコロッケ あぶら バター	パン もも バナナ たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト えだまめ
14 木		ご飯 牛乳 いわしの梅煮 キヤベツとわかめの甘酢あえ ふたじる豚汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに わかめ ぶたにく みそ	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ もやし しょうが だいこん にんじん
15 金	学校 きゅうしょく 給食 とやまの ひこんだて 日献立	こめご飯 牛乳 とりにく 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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト	こめこパン さとう ごまあぶら さつまいも マヨネーズ でんぶん ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん レモン こまつな たけのこ ほししいたけ

11・12月 給食の目当て

○正しいマナーで、みんなで楽しく食べる工夫をしよう

- 1・2年生…食器やはしを正しく持って仲よく食べる。
- 3・4年生…静かに放送を聞きながら、よくかんで楽しく食べる。
- 5・6年生…食事のマナーを考え、静かに楽しく食事をする。



日曜	行事食等	ごん 献 立	しょくひんめい 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
18 月		はん ご飯 牛乳 ぶたにく 豚肉の生姜炒め とうふ 豆腐と白菜のみぞ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん ねぎ はくさい
19 火		はん ご飯 牛乳 あだ どうふ わふう 揚げ出し豆腐の和風あんかけ こまつな なつとう 小松菜の納豆あえ 里芋のみぞ汁	ぎゅうにゅう あだ どうふ わふう 揚げ出し豆腐の和風あんかけ こまつな なつとう 小松菜の納豆あえ 里芋のみぞ汁	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ ほししいたけ
20 水		はん ご飯 牛乳 わふう 和風ハンバーグ たまじる かき玉汁	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ たまじる かき玉汁	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん くきわかめ	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ
21 木		はん ご飯 牛乳 みそに さばの味噌煮 しめじのあえもの だんご汁	ぎゅうにゅう さばのみそに みそ	ごはん さとう ごま もち	こまつな キャベツ しめじ たまねぎ にんじん だいこん
22 金		コッペパン 牛乳 ボロニアカツ わかめ とりにく 豆乳クリームスープ	コッペパン あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	コッペパン あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ プロッコリー
25 月		ご飯 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンみそかけ キャベツのゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり もやし ゆかりご しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん
26 火	ゴーセイ ひな日 ごんだけ 献立	はん ご飯 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 ろくし 6市ミックスゼリー	ぎゅうにゅう ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 ろくし 6市ミックスゼリー	ハトムギ ごはん あぶら ドレッシング ひみほそめん ろくしミックスゼリー	しそこ えだまめ コーン にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ
27 水		はん ご飯 牛乳 ポークシューマイ ビーフンソテー ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ビーフンソテー ちゅうか 中華スープ	ごはん ピーフン ごまあぶら でんぶん ベーコン	ほししいたけ にんじん キャベツ にら しょうが はくさい バセリ
28 木		はん ご飯 牛乳 いかメンチカツ 大豆の炒り煮 だいこん だいす じる 大根のみぞ汁	ぎゅうにゅう いかメンチカツ だいこん だいす じる 大根のみぞ汁	ごはん あぶら ごま さとう おつゆふ	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ
29 金		コッペパン 牛乳 プレーンオムレツ 花野菜サラダ ポトフ	ぎゅうにゅう オムレツ ワイン	コッペパン さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも	プロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ

※太字は氷見産の食材です。