

令和6年度

こんだてひょう

10月
氷見市立瀬浦小学校

日曜	行事食等	こんだて 献立	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火		ご飯 牛乳 にらとん キャベツときゅうりのあえもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら ごまあぶら ビーフン	もやし にら キャベツ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ
2水	とうふの ひ	ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ こまつな 小松菜のあえもの 豚汁	ぎゅうにゅう あげだし豆腐 とりにく あかみそ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
3木		ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 青菜とベーコンの炒めもの 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
4金		コッペパン 牛乳 ミックスみそ豆 ごまごまサラダ かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ こうやどうふ みそ ベーコン	コッペパン あぶら でんぶん さとう ごま	もやし きゅうり にんじん かぶ はくさい ブロッコリー しめじ
7月		ご飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き キャベツの昆布漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さんおんとう さといも ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ
8火		ご飯 牛乳 里芋コロッケ 人参しりしり 豆腐とえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら さといもコロッケ	にんじん キャベツ だいこん えのきたけ
9水		ご飯 牛乳 野菜チヂミ 三色ナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん さとう やさいチヂミ ごまあぶら あぶら でんぶん	こまつな にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ にら
10木	め目の愛護 デー献立	ご飯 牛乳 スタミナ丼の具 カラフルサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ しめじ にら キャベツ きゅうり きピーマン だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ
11金		コッペパン 牛乳 しいらのたれがけ ひじきサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう しいら ひじき ベーコン	コッペパン あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん もやし ブロッコリー パセリ マッシュルーム
16水		ご飯 牛乳 県産メンチカツ 三色あえ かき玉汁	ぎゅうにゅう けんさんメンチカツ とうふ とりにく たまご	ごはん あぶら でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ
17木		ミルクパン 牛乳 チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ソフト麺・ミートソース	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぶたにく ソイミート	ミルクパン あぶら ソフトめん さとう でんぶん	ブロッコリー 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

8・9・10月 給食の目当て

〇丈夫な体を作るための食事について考えよう

- 1・2年生…赤・黄・緑の食べものを知り、量を考えて食べる。
- 3・4年生…赤・黄・緑の食べものの働きを知り、自分に合った量や内容を考えて食べる。
- 5・6年生…食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、自分に合った量や内容を考えて食べる。



日曜	行事食等	こんだて 献立	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
18金		麦ご飯 牛乳 たれ付き肉団子 コーンのひたし きのこカレー	ぎゅうにゅう たれつきにくだんご ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム
21月		ご飯 牛乳 棒ギョウザ パンサンスー 豆乳汁	ぎゅうにゅう ぼうギョウザ わかめ とりにく とうにゅう みそ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうり にんじん コーン はくさい ねぎ
22火		ご飯 牛乳 焼きししゃも 小松菜の煮びたし さつま汁	ぎゅうにゅう こもちししゃも あぶらあげ みそ とりにく とうふ	ごはん さとう さつまいも	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ
23水		ご飯 牛乳 ポテトとお米のササミカツ 金平ごぼう もずくのかき玉汁	ぎゅうにゅう ポテトとおこめササミカツ ぶたにく もずく みそ たまご	ごはん あぶら さんおんとう ごま でんぶん	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ
24木		ご飯 牛乳 がんもの含め煮 小松菜の切り干しあえ 細麺のみそ汁	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 たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん
25金		はちみつコッペパン 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ベーコン	はちみつコッペパン じゃがいも オリーブオイル マカロニ	きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
28月	お話し 給食	『タケシのせかい』 ご飯 牛乳 コロッケ ポパイサラダ 貝だくさんみそ汁 ミニプリン	ぎゅうにゅう コロッケ とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ とうにゅうプリン	ほうれんそう コーン だいこん にんじん はくさい ねぎ
29火	お話し 給食	『りんごかもしれない』 かもしれないご飯 牛乳 かもしれないバーベキューソース炒め かもしれないサラダ かもしれないスープ かもしれないデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん さつまいも あぶら さとう りんごジュース オリーブオイル マカロニ ぎょうざのかわ じゃがいも メープルシロップ	りんご たまねぎ にんじん ピーマン にんにく えだまめ コーン あかピーマン だいこん バジル パセリ レモン
30水	お話し 給食	『カレーはあとのおたのしみ』 麦ご飯 牛乳 ウィンナー ヨーグルトあえ ラッキーカレー	ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト	むぎごはん あぶら ナタデココ じゃがいも	パイン もも パナナ にんにく しょうが にんじん たまねぎ
31木	ハロウィー ン献立	チキンライス 牛乳 かぼちゃグラタン マリネサラダ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー	チキンライス さとう かぼちゃグラタン じゃがいも あぶら	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ かぶ キャベツ しめじ パセリ ※太字は氷見産の食材です。

