

こんだてひょう



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		
			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水		わかめごはん牛乳 すだもり卵金平ごぼう なめこ汁	ぎゅうにゅう わかめ チーズ たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さんおんとう	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん ねぎ
2木		ごはん牛乳 信田煮 キャベツの昆布漬 とうにゅうじる 豆乳汁	ぎゅうにゅう しのだに こんぶ とりにく みそ とうにゅう	ごはん さとう	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ
3金		コッペパン牛乳 鶏肉の照り焼き フルーツヨーグルトあえ たまご卵とコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト たまご	コッペパン でんぶん	パイン もも パナナ たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ
6月	お月見 こんだて 献立	ごはん牛乳 チンゲンサイのおひたし ハンバーグのきのごソースかけ しらたまじる つきみ 白玉汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	ごはん さとう でんぶん もち おつきみゼリー	しめじ えのきたけ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ にんじん だいこん ねぎ
7火	絡食の旅 ぎあけん 岐阜県	きんぎょめし牛乳 けいちゃん 木曽川汁 さつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ひみうどん さつまいもとくりのタルト	にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン ピーマン ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな
8水		ごはん牛乳 焼きししゃも 三色あえ ちくぜんに 筑前煮	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく こうやどうふ えだめとじやこのげんきボール	ごはん あぶら さとう	こまつな もやし にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん
9木		ごはん牛乳 十和田バラ焼き ひじきのナムル とうふはくさいしる 豆腐と白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし はくさい ねぎ
10金	めあいて 目の愛護 デー こんだて 献立	しよくパン牛乳 ガーリックチキン にんじんしりしり パンプキンスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご かつおぶし ベーコン	しよくパン あぶら オリーブオイル ごま バター じゃがいも こめこ ブルーベリージャム	にんにく パセリ にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ
14火		ごはん牛乳 鶏肉のレモンみそかけ ごまごまサラダ にら玉汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら ふ じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン にら たまねぎ
15水		ごはん牛乳 げんげのから揚げ ほうれん草の切り干しあえ じゃがいものみそ汁 納豆	ぎゅうにゅう げんげのからあげ あぶらあげ みそ なっとう	ごはん あぶら ごま じゃがいも	ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ
16木		ロールパン（3年〜）牛乳 ベーコンエッグ ブロッコリーのごまあえ ソフト麺のミートソース	ぎゅうにゅう ベーコンエッグ ぶたにく	ロールパン さとう ごま ソフトめん あぶら 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		
			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
17金		むぎごはん牛乳 ポテトカップグラタン コーンのひたし きのこカレー 柿	ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	キャベツ もやし ほうれんそう コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ しめじ まいたけ かき
21火		ごはん牛乳 春巻き ゆかりあえ はるまき マーボー豆腐	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ きゅうり しそ にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にら
22水		ごはん牛乳 鶏肉と野菜のつくね こまつなとコーンのソテー さつまいも汁	ぎゅうにゅう とりにく とやさい とりにく みそ	ごはん あぶら さつまいも	こまつな キャベツ にんじん コーン しょうが だいこん ねぎ はくさい
23木		ごはん牛乳 いわしの梅煮 五目ひじき じゃがいもとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに さつまあげ だいず ひじき わかめ みそ	ごはん さとう じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ
24金		あげパン牛乳 鶏肉のレモンバジル焼き ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ とりにく ベーコン	コッペパン あぶら グラニューとう オリーブオイル	にんにく レモン バジル はくさい きゅうり にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ
27月	お話し 給食	『ことばの由来 博物館』 ごはん牛乳 がんもどき じゃがいもの金平 うどん みず水ようかん	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま うどん みずようかん	にんじん えだめめ ねぎ たまねぎ
28火	お話し 給食	『おばけ屋のおばけたまご』 ごはん牛乳 エビフライ 塩もみ プチトマト ドロロン汁	ぎゅうにゅう エビフライ	ごはん あぶら ふ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが プチトマト えのきたけ たまねぎ
29水	お話し 給食	『パンダのポンポン』 自分で仕上げるオムライス 牛乳 マリネサラダ フルーツポンチ ケチャップ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら バター じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり もも りんご パイン
30木	お話し 給食	『とんかつのぼうけん』 かつ丼 牛乳 きゅうりとたくあん浅漬	ぎゅうにゅう とんかつ たまご	ごはん あぶら ごま さとう でんぶん	きゅうり キャベツ たくあん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ みつば
31金	ハロウィン こんだて 献立	ごまごま食パン 牛乳 かぼちゃの挽肉フライ コルカノン ジャックのミネストローネ ウィッチズフィンガー	ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ベーコン たまご	しよくパン ごま あぶら バター じゃがいも こむぎこ オリーブオイル さとう アーモンド	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく かぶ トマト パセリ

※太字は氷見産の食材です。

