



今月のもくひょう： 衛生に気を付けて食事をしよう

日曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄		赤		緑		
			熱や力になる		血や肉、骨になる		体の調子を整える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 水	ごはん ぎゅうにゅう グレープゼリー	とりにくのしおからあげ やさいのしょうがじょうゆあえ きのことうふのすまじる	ごはん さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら こめあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん きゅうり しょうが しめじ だいこん えのきたけ こまつな	609 24.3 17.5	
2 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご ドレッシングサラダ フルーツポンチ	こめこパン さとう ゼリー ナタデココ	ごまあぶら	にくだんご	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ もも りんご パイン みかん パナナ	623 17.4 16.6	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき きゅうりともやしのごまひたし マーボーとうふ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	はるまき ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ いら たけのこ ほしいたけ	648 24.0 21.4	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた もやしのナムル はるさめスープ	ごはん さんおんとう さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり コーン ピーマン ほしいたけ しめじ もやし ねぎ	646 22.1 23.2	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう なし	さくらますのしおこうじやき ぎゅうにくほしマコモ物のためもの なめこじる	ごはん さとう	ごまあぶら	さくらます ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほしマコモタケ にんじん たまねぎ なめこ だいこん ねぎ なし	611 28.5 17.5	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^卵 やさいのこんぶづけ じゃがいものそぼろに	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ こざかな	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース ブロッコリー	645 22.9 19.8	
9 木	ことうコッパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロケ あおなのアーモンドあえ ^種 ポークビーンズ	ことうパン さとう じゃがいも	ごまあぶら アーモンド	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	コーンコロケ トマト キャベツ たまねぎ にんにく こまつな にんじん	698 26.6 23.4	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため キャベツのごまずあえ さつまじる	ごはん さとう でんぷん さつまいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ	653 26.6 20.8	
13 月	こまつなとじゃこのピラフ ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ ブルーベリーフルーツヨーグルトあえ ^乳 やさいスープ	ごはん さとう ナタデココ	とうにゅう ^卵 ごま ごまあぶら	ハンバーグ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	だいこん パイン もも りんご 7L-ハート たまねぎ こまつな コーン キャベツ マッシュルーム にんじん	674 24.9 20.5	ひみの日献立
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくだいずのみそがらめ ^種 こまつなのきりほしあえ よしのじる	ごはん さとう でんぷん さといも	ごまあぶら カシューナッツ	ぶたにく だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが キャベツ こまつな きりほしだいこん はくさい えのきたけ ねぎ にんじん	655 26.1 19.5	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう チョコプリン	とりにくのうめりやき かわりづけ じゃがほちどきのこのみそじる	ごはん さんおんとう じゃがいも チョコプリン	ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ キャベツ きゅうり ねぎ たくあん しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん	620 25.9 16.1	
16 木	はちみつコッパン ^乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ くきわかめのきんぴら たまごスープ ^卵	はちみつパン さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	かぼちゃひきにくフライ ごぼう えだまめ コーン しめじ にんじん	679 24.7 24.2	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	やしししゃも ごもくだいず キムチ入りぶたじる	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	ししゃも だいず さつまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじきのり	ごぼう グリーンピース だいこん キムチ ねぎ にんじん	635 27.4 18.4	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんご	さといもコロケ やさいのごまひたし おつきみじる	ごはん さといもコロケ おつきみだんご	ごまあぶら ごま	とりにく やさいボール	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり こまつな コーン だいこん にんじん ねぎ	655 22.5 15.6	お月見献立
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ ^乳 ^卵 だいこんサラダ チキンカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	とうにゅう ^卵	チーズポテトエッグ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこん コーン えだまめ トマト しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご にんじん	671 22.2 16.2	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	くろまめさつまあげ こまつなとしめじのひたし あつあげとやさいのちゅうかに ^卵	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	くろまめさつまあげ とりにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	もやし しめじ しょうが たまねぎ たけのこ こまつな グリーンピース ほしいたけ にんじん	631 27.2 18.9	<給食なし> 朝日丘5年
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	ほしあじのなんばんづけ じゃがいものきんぴら だいこんとあぶらあげのみそじる	ごはん さとう じゃがいも さといも	ごまあぶら ごまあぶら ごま	ほしこあじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ だいこん グリーンピース ねぎ にんじん	638 21.6 20.2	<給食なし> 宮田5・6年
28 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	とりにくのこうみやき さんしよくひたし とうふとかまぼこのすまじる	ごはん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	だいず あぶらあげ とりにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ヨーグルト	キャベツ もやし たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	638 30.9 18.1	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう たいわんパイナップル	たいわんにくそぼろ(ルーローハン ^卵) チンゲンサイのあえもの だいこんスープ(ルオポータン)	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ たけのこ だいこん ほしいたけ キャベツ パイナップル チンゲンサイ にんじん たまねぎ	633 26.0 18.7	世界味めぐり献立(台湾) 友好交流都市
30 木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	いわしのかりかりフライ かいそうサラダ こめこのシチュー ^乳	パン じゃがいも こめこ	ごまあぶら	いわしのかりかりフライ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ もやし グリーンピース コーン	663 26.9 26.0	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

- 卵・卵 (魚卵を除く)
- 乳・乳製品
- 甲殻類(エビ・カニ)
- 種・ごま、栗を除く種類類