



今月のもくひょう： しょくひんのはたらきについてしよう

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木	はちみつコッパン乳 ぎゅうにゅう おつきみゼリー	ハンバーグのケチャップソースかけ ごまごまサラダ やさいとだんごのスープ	はちみつコッパン さとうもち ゼリー	ごま ごまあぶら	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ブロッコリー	660 24.1 21.8	お月見献立
2金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのカリカリフライ やさいのこんぶづけ ちゅうかふうとうふじる	ごはん ごはんと じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	いわしのカリカリフライ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	もやし きゅうり ブロッコリー たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にら	607 23.9 19.8	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵 キャベツとわかめのあまずあえ にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも	ごま	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ グリーンピース にんじん	641 23.1 18.4	
6火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ぶたにくのひじきいため けんちんじる	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	さばのみそに ぶたにく とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	たけのこ だいこん グリーンピース にんじん ごぼう ほししいたけ	665 27.6 21.6	
7水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソースかけ かわりづけ じゃがいもときのこのみそじる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	レモン キャベツ きゅうり たくあん しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ にんじん	627 24.9 16.9	
8木	コッパン乳 ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ卵 卵 ドレッシングサラダ ひよこまめのカレースープ	コッパン さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら オリブオイル	チーズポテトエッグ ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんにく りんご にんじん	596 22.5 19.1	
9金	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	ぶたにくとだいずのケチャップからめ こまつなのコーンあえ よしのじる	ごはん さとう でんぶん さといも ゼリー	こめあぶら	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが もやし はくさい コーン えのきたけ ねぎ こまつな にんじん	667 26.8 17.6	めあひるのここんだて 自の愛護デー献立 <給食なし> 宮田5・6年
12月	ミニコッパン乳 ソフトめん ぎゅうにゅう	あらびきウィンナー ブロッコリーサラダ ミートソース	コッパン ソフトめん さとう でんぶん	こめあぶら	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム ブロッコリー	718 28.0 24.6	<給食なし> 朝日丘・十二町
13火	ごはん ぎゅうにゅう	ひみぎゅうとマコモタケのいためもの こまつなのきりぼしあえ ごまみそじる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	ひみぎゅう とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが マコモタケ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	630 26.2 19.9	ひみのひきだて ひみの日献立
14水	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ かいそうサラダ きのこカレー	むぎごはん でんぶん グラニューとう じゃがいも	こめあぶら	だいず きなこ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	もやし コーン しょうが りんご にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム ブロッコリー	702 22.8 18.4	<給食なし> 比美乃江
15木	コッパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき やさいのアーモンドあえ種 しろねぎのこめスープ乳	コッパン じゃがいも こめこ	ごまあぶら アーモンド こめあぶら	とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく もやし にんじん キャベツ コーン ねぎ たまねぎ はくさい	623 29.1 22.9	<給食なし> 比美乃江
16金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのごまあげ ミルクおから乳 ぶたじる	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	ごま こめあぶら	ちくわ とりにく おから ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ ごぼう しょうが だいこん えのきたけ にんじん	677 27.3 20.1	<給食なし> 比美乃江
19月	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ぶたにくとやさいのくろずいため さつまじる	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら	がんもどき ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	624 22.3 15.6	<給食なし> 上庄・海峰・西の杜
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ブリカツ乳 キャベツのしょうがしょうゆあえ あつあげのみそじる	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ブリカツ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ ブロッコリー にんじん	693 29.8 24.7	とやま さかひこんだて 富山の魚献立
21水	ごはん ぎゅうにゅう だいずふりかけ	ポークシューマイ もやしのナムル ちゅうかふうコンスープ卵	ごはん でんぶん	ごまあぶら ごま	ポークシューマイ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ ほししいたけ しょうが	627 24.6 18.0	
22木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	オムレツ卵 フルーツのヨーグルトあえ乳 ミネストローネ	こめこ ナゲコ じゃがいも マカロニ	オリブオイル	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン もも りんご たまねぎ セロリ パセリ にんにく にんじん トマト	621 20.0 20.6	
23金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとごまかなごまがらめ はるさめのあえもの マーボどうふ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	もやし コーン しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	712 29.4 22.8	マグネシウム強化献立 <給食なし> 比美乃江6年・宮田1・2年
26月	こくとうコッパン乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご にんじんしりしり たまごこまつなのスープ卵	こくとうパン でんぶん	こめあぶら ごま ごまあぶら	にくだんご さきみ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	608 26.0 22.3	
27火	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロケ スタミナなっとうあえ とうふチゲスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	なっとう とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	コーンコロケ しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ にら はくさいキムチ ほししいたけ ねぎ	638 21.4 19.3	
28水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため あおなごのこめみそあえ とりごぼろじる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごま	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ ごぼう えのきたけ ほうれんそう	633 26.1 17.6	
29木	コッパン乳 ぎゅうにゅう りんごジャム	チキンナゲット まめいろいりサラダ パンプキンシチュー乳	コッパン じゃがいも こめこ ジャム	こめあぶら ごま パター マカロニ	チキンナゲット ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	コーン キャベツ しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	717 23.5 30.2	
30金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ やさいのごまずあえ さいしもあつあげのそぼろ	ごはん さとう さといも でんぶん	ごま こめあぶら	ふくらぎ みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ しめじ グリンピース にんじん こまつな	728 31.1 23.9	<給食なし> 比美乃江1~5年・窪1年

※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・甲殻類(エビ・カニ)	種・ごま、栗を除く種実類
-------------	-------	--------------	--------------