



7月のこんだてひょう



こんげつ <small>なつ あつ ま しよくじ かた くふう</small> 今月のもくひょう：夏の暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう									
にち 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(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(とと)める		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ササミカツ はるさめのあえもの ビーンズスープ	はちみつパン はるさめ さとう こめこ	こめあぶら ごまあぶら とうにゅうパー	ササミカツ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし きゅうり コーン たまねぎ えだまめ にんじん	657 28.6 19.6	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう ピーチゼリー	いわしのしょうがに きりぼしだいこんとかまのごまあえ ほそめんじる	ごはん ひみうどん ゼリー	ごまドレッシング	いわしのしょうがに かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん ブロッコリー	665 27.8 16.4	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき さんしよくナムル マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく どうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ にんにく たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん にはら	675 24.4 22.6	
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご きりごぼうのみそいため えのきのみそしる	ごはん さとう	こめあぶら ごま	あつやきたまご ぎゅうにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう えのきたけ ねぎ えだまめ にんじん こまつな	618 26.8 19.4	
7 水	ピラフ ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ほしのコロッケ ドレッシングサラダ はるさめスープ	ごはん さとう コロッケ はるさめ ゼリー	とうにゅうパー こめあぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン ねぎ グリーンピース メンマ キャベツ きゅうり もやし ほししいたけ にんじん ブロッコリー	729 21.7 24.7	たなばたこんだて 七夕献立
8 木	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき なつやさいのカレーいため フルーツポンチ	パン ナタデココ ゼリー	こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが アスパラガス たまねぎ コーン なす ズッキーニ もも りんご パイン みかん バナナ あかピーマン	666 28.2 19.2	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	やきししゃも わふうサラダ みそけんちんじる	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	こもちししゃも あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきのり	キャベツ きゅうり もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ にんじん ブロッコリー	591 24.7 18.8	
12 月	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	とりにくのパプリカあげ ほうれんそうとごしゅまめごこのあえもの なめこじる	ごはん げんまい あかまい おしむぎ たかきび でんぷん じゃがいも	こめあぶら ごまドレッシング	とりにく どうふ みそ ひよこまめ えんどうまめ あずき レンズまめ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ なめこ だいこん ねぎ にんじん ミニトマト ほうれんそう	621 26.7 16.8	
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	とうもろこし フルーツヨーグルトあえ ひみさんぎゅうのビーフカレー	むぎごはん じゃがいも ナタデココ	こめあぶら	ひみさんぎゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とうもろこし パイン もも りんご しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト りんご	772 24.0 21.7	ひみの日献立
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき てっかみそ ながいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも ながいも	ごまあぶら ごま	さばのぎんがみやき しろいんげんまめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン	646 26.1 16.9	
15 木	こめこパン ぎゅうにゅう	チキンなんばん ごまごまサラダ わかめスープ	こめこパン でんぷん さとう	タタリソース ドレッシング こめあぶら ごま	とりにく ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん えのきたけ にんじん	623 29.5 23.6	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ やさいのこんぶあえ ちゅうかふうコーンスープ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	たけのこ もやし しょうが ねぎ はくさいキムチ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ほししいたけ にんじん こまつな あかピーマン	608 25.4 16.0	
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう すいか	ドライカレー はなやさいサラダ コンソメスープ	むぎごはん さとう じゃがいも	マネーソース ドレッシング	ぶたにく だいずたんぱく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ごぼう コーン マッシュルーム にんじん カリフラワー キャベツ ブロッコリー すいか グリンピース	669 22.5 16.9	<給食なし> 宮田
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	てづくりハンバーグ さんしよくやさいのアーモンドあえ ミネストローネ	ごはん さとう さんおんとう マカロニ じゃがいも	こめあぶら アーモンド	だいずたんぱく とうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし セロリ にんにく にんじん トマト パセリ こまつな	708 27.5 24.7	<給食なし> 朝日丘・宮田・窪・ 上庄・西の杜
21 水	ごはん ぎゅうにゅう はいがふりかけ	とりにくのチリソース きゅうりのかふうづけ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぷん ビーフン ふりかけ	こめあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ にんじん	656 30.0 17.3	<給食なし> 比美乃江・十二町

※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・乳製品
 甲・甲殻類(エビ・カニ)
 種・ごま、栗を除く種実類