



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