



| こんだて 今月のもくひょう: よくかんでたべよう | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|---|---|-----------------------|--|---------------------|------------------------------------|
| にち 日 曜 | こんだてめい | | ざいりょう | | | | | 栄養価 | 備考 |
| | | | 黄(き) | | 赤(あか) | | 緑(みどり) | エネルギー (kcal) | |
| | | | 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(ととの)える | たんぱく質 (g) | |
| | | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | 脂質(g) | |
| 1 火 | ごはん ぎゅうにゅう | わふうオニオンハンバーグ あおなとしめじのおひたし けんちんじる | ごはん さとう | ごまあぶら | ハンバーグ とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう | たまねぎ もやし しめじ だいこん ごぼう ごまつな ほししいたけ ねぎ にんじん | 629 26.5 20.8 | |
| 2 水 | ごはん ぎゅうにゅう グレープゼリー | カレーコロッケ かいそうサラダ はるさめスープ | ごはん コロッケ はるさめ | こめあぶら | ベーコン | ぎゅうにゅう かいそう | キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ コーン しめじ ブロッコリー にんじん | 629 17.0 17.6 | |
| 3 木 | こめパン ^乳 ぎゅうにゅう | カップグラタン ごぼうサラダ とうにゅうスープ | パン さとう グラタン こめこ じゃがいも | ごま油 ^乳 ごま | とりにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム ブロッコリー | 624 19.2 22.8 | |
| 4 金 | ごはん ぎゅうにゅう | きびなごのかりかりあげ きゅうりとわかめのあまずあえ あつあげのみぞしる | ごはん さとう じゃがいも | こめあぶら ごま | きびなごのかりかりあげ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | きゅうり もやし えのきたけ ねぎ にんじん | 624 23.2 19.9 | かみかみ献立 ＜給食なし＞ 朝日丘 5 年 |
| 7 月 | ごはん ぎゅうにゅう むらさきもチップス | みそだれにくだんご きりぼしだいこんのピリからいため とりごぼうじる | ごはん さとう むらさきもチップス | ごまあぶら | にくだんご さつまあげ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ピーマン | 681 25.0 19.7 | かみかみ献立 ＜給食なし＞ 西の杜 |
| 8 火 | ごはん ぎゅうにゅう さくらんぼゼリー | いわしのうめに あおなのコーンあえ かむかむぶたじる | ごはん ゼリー | | いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう くきわかめ | キャベツ コーン だいこん たけのこ ごぼう しょうが ねぎ にんじん ごまつな | 634 26.7 16.7 | かみかみ献立 |
| 9 水 | ごはん ぎゅうにゅう | とりにくとれんこんのあげがらめ かわりづけ じゃがいもとえのきのみぞしる | 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 あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | れんこん キャベツ きゅうり たくあん しょうが えのきたけ ねぎ ごまつな にんじん | 655 25.2 19.1 | かみかみ献立 |
| 10 木 | コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう | チーズポテトエッグ ^卵 ^乳 アスパラのアーモンドサラダ ^種 チリコンカン | パン さとう | こめあぶら アーモンド オリーブオイル | チーズポテトエッグ ミックスピーズ ぶたにく | ぎゅうにゅう | きゅうり もやし にんにく たまねぎ アスパラガス にんじん トマト | 632 26.9 26.0 | かみかみ献立 |
| 11 金 | ごはん ぎゅうにゅう | ひみさんぎゅうのやきにく あおなのナムル わかめスープ | ごはん さとう さんおんとう | こめあぶら ごまあぶら ごま | ひみさんぎゅう とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | たまねぎ にんにく りんご もやし コーン だいこん えのきたけ ねぎ にんじん ごまつな | 692 20.0 30.3 | ひみの白献立 |
| 14 月 | ごはん ぎゅうにゅう | ポークメンチカツ やさいのせんぎりサラダ ぐたくさんじる | ごはん さとう じゃがいも | こめあぶら | ポークメンチカツ ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | キャベツ だいこん しめじ きゅうり レモン しょうが にんにく たまねぎ にんじん | 676 25.5 22.4 | |
| 15 火 | ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳 | にらとぶたにくのオイスターソースいため さんしょくやさいのかふうづけ たまごスープ ^卵 | ごはん さとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく あかみそ とうふ たまご | ぎゅうにゅう ヨーグルト | キャベツ たけのこ きゅうり パセリ だいこん しめじ たまねぎ コーン にんじん にら あかピーマン | 635 28.2 16.8 | |
| 16 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう | にんじんシューマイ ブロッコリーサラダ ひみっこポークカレー | むぎごはん じゃがいも | ドレッシング こめあぶら | ぶたにく とうにゅう にんじんシューマイ | ぎゅうにゅう にほしこ | キャベツ コーン りんご しょうが にんにく たまねぎ グリンピース にんじん ブロッコリー トマト | 697 21.0 21.5 | |
| 17 木 | はちみつコッペパン ^乳 ぎゅうにゅう | かぼちゃひきにくフライ スパゲティソテー フルーツポンチ | はちみつパン スパゲティ サラダゼリー | こめあぶら とうにゅうバター | ウィンナー | ぎゅうにゅう | かぼちゃひきにくフライ もも たまねぎ りんご パイン みかん バナナ ピーマン | 762 20.0 21.0 | |
| 18 金 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのみそに ひじきとやさいのカラフルいため とうふとかまぼこのすましじる ^卵 | ごはん さとう | こめあぶら | さばのみそに とりにく あぶらあげ だいず かまぼこ とうふ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | たまねぎ えだまめ えのきたけ ねぎ にんじん | 670 27.5 23.1 | |
| 21 月 | ごはん ぎゅうにゅう | チキンチキンごぼう あおなのきりぼしあえ だいこんとわかめのみぞしる | ごはん さとう でんぶん | こめあぶら | とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ わかめ | ごぼう キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん | 652 24.5 18.4 | |
| 22 火 | ごはん ぎゅうにゅう あおうめゼリー | ぶたにくのキムチいため もやしのナムル ワントンスープ | ごはん さとう ワントン ゼリー | こめあぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく あかみそ ベーコン | ぎゅうにゅう | しょうが にんにく もやし ねぎ メンマ たまねぎ しめじ きゅうり コーン はくさいキムチ ごまつな にんじん | 627 23.6 16.3 | |
| 23 水 | ごはん ぎゅうにゅう | げんげのからあげ やさいのこんぶづけ じゃがいものカレーそぼろに | ごはん さとう じゃがいも でんぶん | こめあぶら ごま | げんげのからあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう こんぶ | キャベツ もやし コーン きゅうり しょうが たまねぎ しめじ グリンピース にんじん | 615 21.0 17.7 | |
| 24 木 | ことうコッペパン ^乳 ぎゅうにゅう | オムレツ ^卵 フルーツヨーグルトあえ ^乳 にくだんごいりミネストローネ | ここうパン サラダ マカロニ じゃがいも | オリーブオイル | オムレツ にくだんご | ぎゅうにゅう ヨーグルト | パイン もも りんご にんにく たまねぎ パセリ セロリ にんじん トマト | 686 24.6 22.7 | |
| 25 金 | ごはん ぎゅうにゅう シーカーサルトル | あげだしどうふのにくみそかけ キャベツのしょうがじょうゆあえ さわにわん | ごはん さとう でんぶん はるさめ タルト | こめあぶら | とうふ とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん | 644 20.5 19.1 | |
| 28 月 | ごはん ぎゅうにゅう | スパイシーチキン マリネサラダ たまごいりコーンスープ ^卵 | ごはん さとう じゃがいも でんぶん | こめあぶら | とりにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん | 620 26.3 17.9 | |
| 29 火 | ごはん ぎゅうにゅう | くろだいのからあげ やさいのしそごまあえ しんたまねぎのみぞしる | ごはん こめこ でんぶん じゃがいも | こめあぶら ごま | くろだい あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり しそこ しんたまねぎ にんじん | 638 27.8 19.4 | くろだい給食 |
| 30 水 | カレーごはん ぎゅうにゅう | ジャンバラヤ えだまめサラダ コンソメスープ | ごはん じゃがいも | とうにゅうバター オリーブオイル ごま油 ^乳 | ウィンナー ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ あかピーマン トマト キャベツ えだまめ きピーマン にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー パセリ | 647 24.0 23.2 | |

※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 |
|------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|