



今日のもくひょう: よくかんでたべよう		ざいりょう					栄養価	備考
にち 曜	こんだてめい	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(ととの)える		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
						エネルギー (kcal)		
						たんぱく質 (g)		
						脂質 (g)		
1 火	ごはん ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	たまねぎ もやし しめじ だいこん ごぼう <b>ごまつな</b> ほししいたけ ねぎ にんじん	629 26.5 20.8	
2 水	ごはん ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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 <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう カップグラタン ごぼうサラダ とうにゆうスープ	パン さとう グラタン こめこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	とりにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	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 ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	<b>かみかみ献立</b> <給食なし> 朝日丘5年
7 月	ごはん ぎゆうにゆう むらさきもっぺ 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 むらさきもっぺ	ごまあぶら	にくだんご さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	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	<b>かみかみ献立</b> <給食なし> 西の杜
8 火	ごはん ぎゆうにゆう さくらんぼゼリー いわしのうめに あおなのコーンあえ <b>かむかむぶたじる</b>	ごはん ゼリー		いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう 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 <b>ごまつな</b>	634 26.7 16.7	<b>かみかみ献立</b>
9 水	ごはん ぎゆうにゆう とりにくとれんこんのあげがらめ かわりづけ <b>じゃがいもとえのきのみぞしる</b>	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	ぎゆうにゆう	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 <b>ごまつな</b> にんじん	655 25.2 19.1	<b>かみかみ献立</b>
10 木	こっぺパン <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう チーズポテトエッグ <sup>卵</sup> アスパラのアーモンドサラダ <sup>種</sup> 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 ミックスビーンズ ぶたにく	ぎゆうにゆう	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	<b>かみかみ献立</b>
11 金	ごはん ぎゆうにゆう 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	<b>ひみさんぎゅう</b> とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	<b>たまねぎ</b> 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 <b>ごまつな</b>	692 20.0 30.3	<b>ひみの日献立</b>
14 月	ごはん ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	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 ぎゆうにゆう ヨーグルト <sup>乳</sup> 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 <sup>卵</sup>	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	ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう 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 とうにゆう にんじんシューマイ	ぎゆうにゆう <b>にほしこ</b>	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	はちみつパン <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう 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 デザートゼリー	こめあぶら とうにゆう <sup>バター</sup>	ウィンナー	ぎゆうにゆう	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 ぎゆうにゆう 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 <sup>卵</sup>	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 <b>かまぼこ</b> とうふ	ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう チキンチキンごぼう あおなのきりぼしあえ <b>だいこんとわかめのみぞしる</b>	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	ぎゆうにゆう こんぶ わかめ	ごぼう キャベツ ねぎ きりぼしだいこん <b>ほうれんそう</b> だいこん たまねぎ にんじん	652 24.5 18.4	
22 火	ごはん ぎゆうにゆう あおめゼリー ぶたにくのキムチいため もやしのナムル ワンタン ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタン 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	ぎゆうにゆう	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 <b>ごまつな</b> にんじん	627 23.6 16.3	
23 水	ごはん ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	こっぺパン <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう オムレツ <sup>卵</sup> フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> にくだんごいりミネストローネ	こっぺパン オムレツ じゃがいも	オリーブオイル	オムレツ にくだんご	ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう シーサータルト あげだしと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	ぎゆうにゆう	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 ぎゆうにゆう 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 <sup>卵</sup>	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	ぎゆうにゆう	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 ぎゆうにゆう くろだいのからあげ やさいのしそごまあえ <b>しんたまねぎのみぞしる</b>	ごはん こめこ でんぶん <b>じゃがいも</b>	こめあぶら ごま	<b>くろだい</b> あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	キャベツ きゅうり <b>しそ</b> <b>しんたまねぎ</b> にんじん	638 27.8 19.4	<b>くろだい給食</b>
30 水	カレーごはん ぎゆうにゆう 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	とうにゆう <sup>バター</sup> オリーブオイル ごまあぶら	ウィンナー ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	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