



5月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう: 正しい食事のマナーを身に付けよう									
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 炭水化物 脂質		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる たんぱく質 無機質				体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える ビタミン
2月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめ そくせきづけ じゃがいものそぼろ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	いわしのうめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	657 26.1 17.7	
6金	わかめごはん ぎゅうにゅう こどものひデザート	ヒレカツ さんしょくひたし とりごぼろ	ごはん ゼリー	こめあぶら	ヒレカツ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	もやし ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	646 25.7 18.4	こどもの日献立
9月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ ごぼうサラダ キャベツとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう	ごま	ハンバーグ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ きゅうり しめじ コーン ごぼう にんじん	683 26.3 25.7	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ きゅうりとわかめのあまずあえ けんちんじる	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	ふくらぎ みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ にんじん	652 29.7 22.5	
11水	ごもくごはん ぎゅうにゅう いちごゼリー	たまごのベーコンまき キャベツのしょうがじょうゆあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう ゼリー じゃがいも ナタデココ	こめあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ にんじん	636 24.3 20.6	
12木	こくとうパン ぎゅうにゅう	チーズササミフライ だいこんサラダ フルーツポンチ	こくとうパン ゼリー さんおんとう	こめあぶら	チーズササミフライ	ぎゅうにゅう	だいこん コーン パナナ もも りんご みかん パイン ブロッコリー	663 22.6 17.0	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ひみさんぎゅうにくのやきにく あおなのきりぼしあえ あっかりじる	ごはん さとう さんおんとう	こめあぶら ごま	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいこん きりぼしだいこん たけのこ こまつな にんじん	659 18.8 28.7	ひみの日献立
16月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき マリネサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ	612 25.1 20.5	<給食なし> 海峰
17火	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	さかなのたれがけ くきわかめのきんぴら あつあげのみそしる	ごはん さとう さんおんとう	こめあぶら ごま	あかうお ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	しょうが ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ミニトマト	650 29.0 19.4	
18水	むぎごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ かわりづけ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも	ごま こめあぶら ぎゅうし	コーンシューマイ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが トマト たまねぎ グリンピース にんじん たくあん りんご にんにく	678 20.4 17.4	
19木	はちみつコッパパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいたのみそがらめ フルーツヨーグルトあえ にくだんごスープ	はちみつパン さとう はるさめ ナタデココ	こめあぶら	ぶたにく だいたのみそ にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが パイン もも りんご ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん	697 29.2 22.0	
20金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	がんものふくめに あおなのアーモンドあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	もやし しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん こまつな	630 23.9 17.7	
23月	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた はるさめのあえもの かきたまじる	ごはん さとう ふ はるさめ さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな きゅうり コーン しめじ ねぎ ピーマン	632 26.1 19.1	<給食なし> 朝日丘、比美乃江、 宮田、窪、十二町、上庄
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため コーンのひたし ごもくみそしる	ごはん	こめあぶら	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ コーン ねぎ しめじ キャベツ たけのこ だいこん にんじん こまつな	624 25.9 19.0	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのかりかりフライ こまつなとひじきのナムル ちゅうかスープ	じゃがいも さとう	こめあぶら	わかさぎのかりかりフライ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな	596 22.2 18.3	<給食なし> 全小6年、西の杜6年、 十二町5年、海峰5年
26木	コッパパン ぎゅうにゅう	しおレモンチキン モロッカンサラダ ハリラスープ	ごはん さとう	ごま こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく レモン たまねぎ セロリ きゅうり えだまめ しょうが トマト パセリ あかピーマン	600 32.8 19.0	世界の味めぐり献立 (モロッコ) <給食なし> 海峰6年
27金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト	みそだれにくだんご やさいのごまひたし とうふとかまぼこのすましじる	ごはん	ごま	にくだんご かまぼこ とうふ レンズまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ にんじん こまつな	620 21.6 16.5	<給食なし> 全小6年、西の杜6年、 十二町5年、海峰5年
30月	ごはん ぎゅうにゅう	コロツケ アスパラサラダ くきわかめとたまごのスープ	ごはん さとう コロツケ	こめあぶら	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう くわかめ	コーン もやし たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス	621 22.8 19.0	
31火	こまつなとベーコンのピラフ ぎゅうにゅう シークワーサータルト	オムレツ きゅうりのかふうづけ とうにゅうスープ	ごはん じゃがいも タルト	ごま ごまあぶら とうにゅう	ベーコン オムレツ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム こまつな	683 22.8 22.2	

※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 (魚卵を除く)	乳・乳製品	甲殻類(エビ・カニ)	ごま、栗を除く種実類
-----------	-------	------------	------------