



9月のこんだてひょう



今月のもくひょう：衛生に気を付けて、食事をしよう

にち よ 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(ちょうし)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			
1 木	ことうパン ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね ドレッシングサラダ フルーツポンチ	ことうパン さとう ナタデココ ゼリー	こめあぶら	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ りんご もも パイン みかん バナナ	658 19.6 18.8	<給食なし> 西の杜 5・6年
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ もやしとひじきのナムル マーボー豆腐	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんじん きゅうり もやし にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ にら	676 33.3 20.8	<給食なし> 窪 6年 海峰 1~4年
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースかけ あおなのアーモンドあえ種 なめこじる	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド	ハンバーグ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな キャベツ にんじん なめこ ねぎ	583 22.1 16.7	
6 火	ごはん ぎゅうにゅう なし(くだもの)	ブリカツ くきわかめのきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう	こめあぶら ごま	ブリカツ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん しめじ ねぎ なし	697 26.3 24.2	
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵 やさいのしそごまあえ じゃがいものそぼろに	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま こめあぶら	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しそ しめじ きりぼしだいこん グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん	656 22.8 19.8	
8 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	フライドカレービーンズ ごぼうサラダ にくだんごスープ	はちみつパン でんぷん さとう	こめあぶら マネズミ卵レタ ごま	だいず にくだんご	ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	669 24.5 26.5	<給食なし> 比美乃江 5年 十二町 4~6年
9 金	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぶたにくのしょうがいため キャベツのこんぶづけ さといものみそしる	ごはん さとう でんぷん さといも だんご	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー ねぎ もやし だいこん しめじ	668 25.3 18.3	おつきみだんご <給食なし> 十二町 4~6年
12 月	うめごはん ぎゅうにゅう グレーゼリー	とりにくのてりやき きゅうりとわかめのあまずあえ あつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめぼし きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	607 27.0 15.0	
13 火	ピラフ ぎゅうにゅう	ほしのコロッケ ブルーベリーいりヨーグルトあえ乳 やさいスープ	ごはん コロッケ ナタデココ	とうにゅうバター こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	えだまめ マッシュルーム たまねぎ パイン もも りんご コーン しめじ ブルーベリー キャベツ にんじん	624 17.0 19.4	ひみの日献立
14 水	ごはん ぎゅうにゅう チョコプリン	いわしのレモンに コーンのひたし ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも チョコプリン		いわしのレモンに ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ	630 25.3 17.3	
15 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ポロニアステーキ ポテトサラダ たまごスープ卵	はちみつパン じゃがいも でんぷん	マネズミ卵レタ	ポロニアステーキ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん コーン きゅうり たまねぎ レモン ほししいたけ	619 25.3 22.0	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそがらめ さんしょくひたし とうふとかまぼこのすましじる	ごはん さとう でんぷん		ぶたにく だいず みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう ねぎ	664 28.7 21.2	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	くろまめさつまあげ こまつなとしめじのひたし あつあげとやさいのちゅうかに卵	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	くろまめさつまあげ とりにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん しょうが もやし たまねぎ グリーンピース たけのこ しめじ ほししいたけ	629 27.6 18.7	鉄分強化献立
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	オムレツ卵 だいこんサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	オムレツ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えだまめ トマト コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご グリーンピース	687 23.1 19.9	<給食なし> 宮田 1~4年
22 木	コッパン乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	かぼちゃひきにくフライ かいそうサラダ キャベツとベーコンのスープ	パン いちごジャム さとう	こめあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃひきにくフライ コーン もやし ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ にんじん	640 20.1 24.6	<給食なし> 比美乃江 6年
26 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	がんものふくめに かわりづけ さつまじる	ごはん さとう さつまいも ふりかけ	ごま	がんもどき とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たくあん しょうが だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう	682 24.6 22.9	<給食なし> 上庄 5・6年
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	さくらますのしおこうじやき ごもくだいず ごまキムチみそしる	ごはん さとう さといも	ごま	さくらます だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう はくさいキムチ グリーンピース だいこん にんじん ねぎ	638 31.9 18.4	<給食なし> 上庄 5・6年
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ガバオいため はるさめサラダ とりにくのフォー	むぎごはん さとう はるさめ ビーフン	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ レモン きゅうり たけのこ ほししいたけ あかピーマン こまつな もやし ピーマン にんじん	605 22.1 17.2	世界味めぐり献立 (タイ)
29 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	とりにくのチリソース きゅうりとキャベツのかふうづけ とうにゅうコーンスープ	はちみつパン でんぷん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン	688 27.9 23.8	<給食なし> 窪 2年
30 金	ごはん ぎゅうにゅう フルーツキャラメルゼリー	やしししゃも マコモタケとぶたにくのちゅうがいため かきたまじる卵	ごはん さとう ふ ゼリー でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ しめじ マコモタケ ねぎ えのきたけ にんじん	609 24.4 18.5	

※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