



がっ 7月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：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		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 金	ごはん ぎゆうにゆう	さばのぎんがみやき きゅうりのごまずあえ けんちんじる	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう かんでん	きゅうり キャベツ コーン だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ	608 26.1 17.9		
4 月	ごはん ぎゆうにゆう	とりにくのしおからあげ かわりづけ あつあげのみそしる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんにく キャベツ きゅうり たくあん しょうが しめじ だいこん にんじん ねぎ	636 28.1 19.3		
5 火	ごはん ぎゆうにゆう	やしししゃも やさいのこんぶあえ かんこくふうにくじゃが	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	ししゃも ぶたにく	ぎゆうにゆう こんぶ	キャベツ ブロッコリー もやし たまねぎ しめじ あかピーマン ねぎ にんにく	613 24.2 17.9		
6 水	ごはん ぎゆうにゆう	たまごのベーコンまき卵 てっかみそ とうふとえのきのすましじる	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	たまごのベーコンまき しろいんげんまめ みそ とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ごぼう ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ	605 22.2 19.1		
7 木	パインパン乳 ぎゆうにゆう たなばたゼリー	ほしのコロッケ ビーンズサラダ はるさめスープ	パン コロッケ はるさめ さとう ゼリー	こめあぶら マヨネーズふりかけ ごま	ミックスビーンズ ぶたにく	ぎゆうにゆう	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ドライパイン ほししいたけ しょうが	682 21.9 24.1	たなばたこんだて 七夕献立	
8 金	ごはん ぎゆうにゆう	ビビンバのぐ さんしよくナムル ちゅうかふうコーンスープ卵	ごはん さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご あかみそ	ぎゆうにゆう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさいキムチ こまつな ねぎ にんじん もやし ほししいたけ しょうが コーン	604 24.0 17.8		
11 月	ごはん ぎゆうにゆう	いわしのゆずおろしに もやしのカレーふうみサラダ 豚汁	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ いわしのゆずおろしに	ぎゆうにゆう	きゅうり にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	614 17.5 82.7		
12 火	カンボイス(もぎごはん) ぎゆうにゆう グレーゼリー	ハンバーグ コーンサラダ ガンボ(オクラ)いりスープ)	むぎごはん さんおんとう ゼリー	こめあぶら オリーブオイル	ハンバーグ とりにく ウィナー とうにゆう	ぎゆうにゆう	キャベツ きゅうり コーン オクラ たまねぎ にんにく セロリ トマト あかピーマン きピーマン	676 26.0 21.8	せかいあじ 世界味めぐり献立 (アメリカ)	
13 水	ごはん ぎゆうにゆう うめぼし	ぶたにくとだいのあげがらめ こまつなのきりほしあえ たまねぎとわかめのみそしる	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごま	だいがい ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	こまつな キャベツ しめじ たまねぎ にんじん しょうが きりほしだいこん ねぎ うめぼし	659 25.7 21.8	ひのひ ひみの日献立	
14 木	はちみつコッパン乳 ぎゆうにゆう	オムレツ卵 ラタトゥイユ フルーツポンチ	はちみつパン ナタデココ ゼリー	オリーブオイル	オムレツ ベーコン	ぎゆうにゆう	にんにく たまねぎ なす りんご きピーマン トマト スズキーニ もも パイン みかん パナナ	637 20.1 18.6		
15 金	だいがいわかめごはん ぎゆうにゆう	ササミカツ はるさめのあえもの ごもくじる	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら こめあぶら	だいがい ササミカツ あつあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	もやし きゅうり コーン にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	609 23.8 18.7		
19 火	ごはん ぎゆうにゆう ひじきのり	がんものふくめに あおなのアーモンドあえ種 じゃがいもとえのきのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド	がんもどき みそ	ぎゆうにゆう わかめ ひじきのり	こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	623 22.7 19.4		
20 水	むぎごはん ぎゆうにゆう すいか	たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいかレー	むぎごはん	こめあぶら ぎゅうし ぶたにく	にくだんご とうにゆう	ぎゆうにゆう	コーン しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん なす かぼちゃ えだまめ りんご すいか	732 25.2 23.0	<給食なし> 宮田	
21 木	コッパンパン乳 ぎゆうにゆう	とりにくのパンこやき フルーツヨーグルトあえ乳 とうふだんごスープ	パン ナタデココ しらたまご	マヨネーズふりかけ オリーブオイル	とりにく とうふ ベーコン	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんにく パセリ パイン もも りんご たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ	655 27.9 21.1	<給食なし> 朝日丘・宮田・窪 ・上庄・西の杜	
22 金	コーンピラフ ぎゆうにゆう	ミックスみそまめ種 かいそうサラダ コンソメスープ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	とうにゆうパテ こめあぶら カンチーナツツ	だいがい ひよこまめ こうやとうふ とりにく みそ	ぎゆうにゆう かいそうミックス	コーン キャベツ もやし えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム	658 23.5 21.7	<給食なし> 比美乃江 ・十二町・海峰	

※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	たまご	ぎよらん	のぞ	乳	にゅう	にゅうせいひん	甲	こうかくるい	種	くり	のぞ	しゅじつるい
卵	卵	(魚卵を除く)	乳	乳	乳製品	甲	甲殻類(エビ・カニ)	種	種	種	種	種(ごま、栗を除く種実類)

