



こんげつ 今月のもくひょう: 楽しく食べる工夫をしよう									
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(あつ)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(ちようじ)を整(ととの)える ビタミン			
1木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう りんごヨーグルト乳	とりにくのねぎソースかけ さつまいもサラダ こまつなとたまごのスープ卵	こめこパン さとう さつまいも でんぷん	ごまあぶら マネーヌふりッソング	とりにく たまご ぎゅうにゅう りんごヨーグルト	しょうが ねぎ たまねぎ レモン ほししいたけ ブロッコリー にんじん たけのこ こまつな	619 28.6 23.6		
2金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのカリカリフライ ほうれんそうとしめじのひたし おにょける	ごはん こんにやく さといも	ごまあぶら ごまあぶら	いわしのカリカリフライ ぶたにく だいいず みそ	もやし しめじ だいこん れんこん ねぎ ほうれんそう にんじん	594 24.8 18.7	節分献立 <給食なし> 朝日丘5・6年	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ キャベツのしょうがじょうゆあえ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん こんにやく さとう		あつあげぶたにく みそ じゃこたまごのけんきボール	もやし キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんじんシューマイ ほししいたけ にんじん	617 23.7 18.1	<給食なし> 比美乃江・宮田・上庄	
6火	ごはん ぎゅうにゅう	スパイシーチキン こまつなのアーモンドあえ種 ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタン	アーモンド	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ はくさい ほししいたけ たけのこ こまつな にんじん チンゲンサイ	527 25.4 13.8	海峰小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)	
7水	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵・乳 かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ぎゅうし	たまごのベーコンまき ぶたにく	コーン しょうが りんご もやし にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト	686 23.7 24.5	上庄小6年リクエスト献立 (ガトーショコラ) <給食なし>比美乃江6年・窪5年	
8木	コッパン乳 ぎゅうにゅう	コーンコロケ スパゲティソテー ミネストローネ	コッパン スパゲティ じゃがいも	ごまあぶら	ウインナー ベーコン	コーンコロケ たまねぎ にんにく セロリ ピーマン トマト にんじん パセリ	635 21.1 23.6	窪小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ きゅうりのかふうづけ なめこじる	ごはん さんおんとう さとう	ごまあぶら ごま	ハンバーグ とうふ みそ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ	592 25.2 19.6	宮田小6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)	
12月	振替休日								
13火	にんじんごはん ぎゅうにゅう	げんきコロケ乳 こまつなのきりほしあえ あつあげのみそじる	ごはん じゃがいも げんきコロケ	ごまあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	しょうが キャベツ ねぎ きりほしだいこん だいこん えのきたけ にんじん こまつな	591 22.3 18.8	ひみの日献立	
14水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため キャベツとコーンのひたし たまごスープ卵	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく れんこん コーン キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	586 27.9 19.0	比美乃江小6年リクエスト献立(豆乳プリンタルト)	
15木	コッパン乳 ぎゅうにゅう チーズ乳	あかうおのてりマヨやき ブロッコリーサラダ こめこシチュー	コッパン さとう むぎいも こめこ	ごまあぶら とうにゅうクリーム	あかうおのてりマヨやき とうにゅう	もやし はくさい しめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	569 27.6 20.7		
16金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ごまずあえ とうふチゲスープ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ウインナー とうふ みそ	にんにく キャベツ もやし はく さい だいこん えのきたけ はくさいキムチ にんじん	613 27.9 19.7	北部中3年リクエスト献立 (ガトーショコラ)	
19月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	がんものふくめに かわりこんぶづけ とりごぼうじる	ごはん さとう ふりかけ	ごま	がんもどき とりにく あぶらあげ	キャベツ だいこんづけ ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ ブロッコリー にんじん	590 26.0 18.7		
20火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのバターじょうゆやき ほうれんそうのなつとうあえ ピリからにくじゃが	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	とうにゅうバター ごまあぶら	さけ なつとう ぶたにく	もやし にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ほうれんそう にんじん	610 31.1 18.0	朝日丘小6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)	
21水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため キャベツとわかめのあまずあえ ごまキムチみそ汁	ごはん こんにやく さとう でんぷん さといも	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ とりにく みそ あかみそ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさいキムチ ねぎ	611 28.3 20.3	十二町小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)	
22木	コッパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくねぎなんばん はるさめのあえもの とうにゅうコーンスープ	コッパン さとう でんぷん はるさめ じゃがいも こめこ	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく とうにゅう ベーコン	きゅうり もやし たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん ねぎ	616 27.9 23.1	西の杜9年リクエスト献立 (ガトーショコラ) <給食なし>比美乃江5年	
23金	天皇誕生日								
26月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき きんぴらごぼう けんちんじる	ごはん さといも こんにやく さんおんとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき ぶたにく あつあげ	ごぼう えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん	610 27.0 19.1		
27火	むぎごはん ぎゅうにゅう 豆乳プリンタルト	ほしのコロケ フルーツヨーグルトあえ乳・種 ハヤシルウ	むぎごはん じゃがいも とうにゅうプリンタルト ほしのコロケ	ごまあぶら ぎゅうし	ぶたにく	パン おとう パナ ナタデココ にんにく にんじん トマト たまねぎ しめじ グリンピース	734 20.7 24.0	西の杜6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)	
28水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき さんしょくナムル さつまじる	ごはん さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	とりにく みそ とうふ	もやし たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん	551 27.1 14.0	南部中3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)	
29木	あげパン乳 ぎゅうにゅう	ポークシューマイ ごぼうサラダ ポトフ	コッパン グラニューとう さとう じゃがいも	ごめこ マネーヌふりッソング ごま	きなこ ポークシューマイ ウインナー	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんじん	679 25.2 28.6		

※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