

こんげつ 今月のもくひょう：食品の働きについて知ろう										
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)	たんぱく質(g)	
			熱(ぬつ)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		脂質(g)		
2月	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃといものコロッケ ごもくきんぴら えのきのみそしる	ごはん こんにやく さんおんとう	こめあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ えのきたけ ねぎ にんじん かぼちゃといものコロッケ	613 20.9 19.4		
3火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに さんしょくひたし けんちん汁	ごはん さといも こんにやく	ごまあぶら	さばのみそに あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう にんじん	589 22.8 18.0		
4水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき マリネサラダ しろねぎのこめこスープ	ごはん さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら とりにゅうバター とりにゅうクリーム	とりにく ベーコン とりにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ねぎ にんじん	592 24.6 16.4		
5木	はちみつコッパン ぎゅうにゅう シャインマスカット	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	はちみつコッパン さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま	わかさぎのかりかりフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	もやし たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな チンゲンサイ シャインマスカット	605 24.1 20.9		
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう	トマトオムレツ まめいろいろサラダ きのこハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ こめあぶら ぎゅう乳	ひよこまめ ぶたにく だいず しろいんげんまめ トマトオムレツ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ グリンピース にんじん トマト	716 24.1 26.1		
9月	スポーツの日									
10火	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	いわしのしょうがに こまつなのなっとうあえ ぶたじる	ごはん じゃがいも こんにやく ブルーベリーゼリー		いわしのしょうがに なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし ごぼう だいこん しょうが ねぎ にんじん	652 26.8 19.7	目の愛護デー献立	
11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 ワンタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ほししいたけ マンマ チンゲンサイ	629 23.8 20.9		
12木	コッパン ぎゅうにゅう	ミックスビーンズのあげがらめ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	コッパン でんぷん さとう マカロニ	こめあぶら	とりにく だいず ベーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが パイン おとう りんご ナタデココ にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ	669 26.8 20.7		
13金	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご さつまいもサラダ とりごぼろじる	ごはん さつまいも	マヨネーズ とりにゅうレタ	にくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン ねぎ レモン ごぼう たまねぎ ほししいたけ	713 26.7 25.2	ひみの日献立	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ポーグシューマイ はるさめのあえもの はっぼうさい	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ポーグシューマイ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン もやし しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	645 22.5 18.7	<給食あり> 西の杜	
17火	わかめごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ブロッコリーのアーモンドあえ さといものみそ汁	ごはん さとう さといも	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ ブロッコリー	588 22.3 17.8		
18水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくなんばん もやしのナムル はるさめキムチスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり もやし しょうが ほししいたけ たまねぎ はくさいキムチ	608 25.1 18.0		
19木	ミニパン ソフトめん ぎゅうにゅう	フランクフルト かいそうサラダ ミートソース	パン ソフトめん さとう でんぷん	こめあぶら	フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ	にんじん キャベツ えだまめ コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	700 32.4 17.7		
20金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも マコモタケとぶたにくのちゅうかいため かきたまじる	ごはん さとう ふ 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	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ マコモタケ えのきたけ しめじ	571 23.9 18.1		
23月	ごはん ぎゅうにゅう	たらのカレーたつたあげ キャベツとわかめのあまみそあえ さといもとあつあげのそぼろに	こんにやく さといも ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	たらのカレーたつたあげ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース	677 29.5 18.9	<給食なし> 西の杜	
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき いとかんてんのごまみそあえ さつまいも	ごはん さとう こんにやく さつまいも	ごま	ちぐさやき とりにく みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ にんじん	547 21.2 14.5		
25水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき ほうれんそうとしめじのひたし とうふとかまぼこのすましじる	ごはん さとう	ごま	とりにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし しめじ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	532 27.3 13.4		
26木	ライむぎパン ぎゅうにゅう クレープ	ロールキャベツ ムラトウリーサラダ とりにくのチョルバ	ライむぎパン さとう クレープ でんぷん	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん セロリ にんじん あかパプリカ トマト たまねぎ レモン ロールキャベツ	641 22.7 29.0	世界味めぐり献立 (ルーマニア)	
27金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき かわりこんぶづけ にくだんごスープ	ごはん でんぷん さんおんとう	こめあぶら	ちくわ にくだんご	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこんづけ ほししいたけ にんじん はくさい たけのこ ねぎ	622 22.7 17.6	<給食なし> 窪1~3年 十二町1~3年	
30月	だいずごはん ぎゅうにゅう	さくらますのあまみそかけ こまつなのきりぼしあえ いなかじる	ごはん こんにやく さとう	ごま	だいず あつあげ さくらます みそ とりにく	ぎゅうにゅう	しそ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう こまつな にんじん	590 29.9 16.9		
31火	むぎごはん ぎゅうにゅう パンキンパニア	かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ ポーグカレー	むぎごはん じゃがいも パンキンパニア	マヨネーズ ぎゅう乳 こめあぶら	かぼちゃハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト コーン しょうが だいこん にんにく たまねぎ りんご グリンピース	742 22.2 24.6	ハロウィン献立	

※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