



# 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 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		
3月	ごはん ぎゆうにゆう	さばのぎんがみやき きゆうりのごまずあえ 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	にんじん きゆうり キャベツ コーン だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	608 27.7 17.5	
4火	ごはん ぎゆうにゆう	ビビンバのぐ さんしょくナムル わかめスープ	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あかみそ ベーコン とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	こまつな にんじん にんにく たけのこ しょうが はくさいキムチ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	587 22.7 20.4	
5水	ごはん ぎゆうにゆう	とりのしおからあげ かわりづけ じゃがいものみそしる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら ごま	とりにく みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にんにく キャベツ ねぎ きゆうり だいこんづけ しょうが だいこん しめじ	607 27.6 15.2	
6木	コッパン <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう	たまごのベーコンまき <sup>卵</sup> ラタトゥイユ フルーツポンチ <sup>種</sup>	コッパン ナタデココ ゼリー	オリブオイル	たまごのベーコンまき ベーコン	ぎゆうにゆう	きピーマン トマト にんにく なす たまねぎ ズッキーニ もも りんご パイン みかん パナナ	653 20.9 21.8	
7金	コーンピラフ ぎゆうにゆう たなばたゼリー	ほしのコロッケ かいそうサラダ はるさめスープ	ごはん はるさめ ほしのコロッケ ゼリー	どうにゆうばー こめあぶら あおしそドレッシング	ぶたにく	ぎゆうにゆう 海藻	にんじん コーン キャベツ もやし えだまめ ほししいたけ たけのこ たまねぎ しょうが	643 18.4 18.5	七夕献立
10月	ごはん ぎゆうにゆう	いわしのゆずおろしに コーンのひたし ごもくじる	ごはん		いわしのゆずおろしに あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん コーン もやし だいこん ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	539 23.2 13.3	
11火	ごはん ぎゆうにゆう	ぶたにくのにらいため もやしのナムル 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 ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にら にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ もやし きゆうり ねぎ たけのこ ほししいたけ	571 24.9 15.5	
12水	ごはん ぎゆうにゆう	コーンコロッケ ひじきのカラフルいため あつあげのみそしる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	とりにく だいず みそ あつあげ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん コーンコロッケ たまねぎ えだまめ だいこん しめじ ねぎ	686 26.0 20.6	
13木	パインパン <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう	とりにくのてりやき ほうれんそうのアーモンドあえ <sup>種</sup> しろねぎのこめこスープ	パインパン さんおんとう こめこ	アーモンド どうにゆうばー どうにゆうクリーム	とりにく ベーコン とうにゆう	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	584 28.3 19.8	ひみの日献立
14金	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 なつやさいカレー	むぎごはん	こめあぶら ぎゅうし	にくだんご ぶたにく	ぎゆうにゆう	コーン しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ りんご すいか トマト にんじん かぼちゃ	721 22.2 21.1	
17月	きゅう しょく うみ ひ 給 食 なし (海 の 日)								
18火	ごはん ぎゆうにゆう うめぼし	ぶたにくのだいずのあげがらめ こまつなのきりほしあえ とうふとえのきのすまじる	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	だいず ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	こまつな キャベツ えのきたけ きりほしだいこん しょうが たまねぎ うめぼし ねぎ にんじん	662 27.4 20.6	
19水	だいずわかめごはん ぎゆうにゆう	がんものふくめに ほうれんそうのごまみそあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ごま	だいず がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	ほうれんそう キャベツ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ にんじん	654 27.0 23.1	
20木	はちみつコッパン <sup>乳</sup> ぎゆうにゆう れいとうパイン	チキンナゲット もやしのカレーサラダ クックル(ターメリックスープ)	はちみつコッパン さとう じゃがいも	こめあぶら どうにゆうばー	チキンナゲット とりにく ミックスビーンズ	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ きゆうり もやし たまねぎ パイン	673 27.3 27.0	世界味めぐり献立 (エチオピア)
21金	ごはん ぎゆうにゆう	やしししゃも こんぶあえ かんこくにくじゃが	ごはん さとう こんにやく 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	ブロッコリーキャベツ もやし たまねぎ しめじ ねぎ にんにく あかピーマン	614 24.3 17.9	<給食あり> 比美乃江・十二町・ 海峰・西の杜
24月	ごはん ぎゆうにゆう	てづくりハンバーグのトマトソースかけ ビーンズサラダ やさしいスープ	ごはん じゃがいも さとう さんおんとう でんぷん ばんこ	あかあぶら <sup>卵</sup> ごま	ぶたにく とりにく だいず どうにゆう ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ きゆうり キャベツ コーン マッシュルーム	633 26.1 19.0	<給食あり> 朝日丘・窪・上庄

※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 <sup>たまご</sup> ・卵 <sup>ぎよらん</sup> (魚卵を除く)	乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅう</sup> 製品	甲 <sup>こう</sup> ・甲 <sup>こう</sup> 殻 <sup>かく</sup> 類(エビ・カニ)	種 <sup>しゆ</sup> ・ごま、栗を除く種 <sup>しゆ</sup> 実 <sup>じつ</sup> 類
---	---	---	---

