



5月のこんだてひょう



今月のもくひょう: 正しい食事のマナーを身に付けよう

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(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月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ ごぼうサラダ キャベツとあぶらあげのみそ	ごはん さんおんとう さとう	マネズミレタリング ごま	ハンバーグ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン しめじ にんじん	681 26.7 25.6	
2火	わかめごはん ぎゅうにゅう こどものデザート	チキンカツ さんしよくひたし とりごぼうじる	ごはん ゼリー	こめあぶら	チキンカツ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし ごぼう たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな にんじん	651 27.7 17.6	こどもの日お祝い献立
8月	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト乳	にくだんご やさいのごまひたし とうふとかまぼこのすまじる	ごはん	ごま	にくだんご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ こまつな にんじん	603 22.6 15.6	
9火	こまつなベーコンのピラフ ぎゅうにゅう	はるまき きゅうりのかふうづけ とうにゅうスープ	ごはん じゃがいも こめこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	ベーコン とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	はるまき きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん	649 20.4 22.7	
10水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき きゅうりとわかめのあまずあえ ごもくみそじる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり もやし たけのこ だいこん しめじ ねぎ にんじん	572 28.8 14.8	
11木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	コロツケ アスパラサラダ くきわかめとたまごのスープ	パン さとう でんぷん コロツケ	こめあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	コーン もやし たまねぎ しめじ アスパラガス にんじん	617 25.1 23.7	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため あおなのきりほしあえ あっかりじる	ごはん さとう でんぷん こんにやく	こめあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん キャベツ きりほしだいこん しょうが だいこん たけのこ	596 25.0 17.2	ひみの日献立
15月	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	さかなのたれがけ くきわかめのきんぴら あつあげのみそじる	ごはん こんにやく でんぷん さとう さんおんとう	こめあぶら ごま	あかうお ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ ミニトマト	684 28.6 23.0	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき マリネサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん チ ンゲンサイ たまねぎ きゅうり ほししいたけ ねぎ	582 26.4 16.4	
17水	ごはん ぎゅうにゅう 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 ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	もやし しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな にんじん	664 23.9 21.2	
18木	はちみつイリパン乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそがらめ フルーツヨーグルトあえ乳 にくだんごスープ	はちみつパン でんぷん さとう ナタデココ はるさめ	こめあぶら	ぶたにく だいず みそ にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが パイン おとう りんご ほししいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん	756 29.6 27.6	
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ かわりづけ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも	ごま こめあぶら ぎゅうし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーンシューマイ キャベツ りんご だいこんゆ しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース きゅう り トマト にんじん	681 20.4 18.0	
22月	きょうしよく 給食なし								
23火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに コーンのひたし けんちんじる	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	コーン もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん	584 21.4 18.4	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	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	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま	わかさぎかりかりフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	もやし たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ にんじん こまつな	600 22.1 19.3	<給食なし> 全小6年 十二町・上庄・海峰5年
25木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね だいこんサラダ フルーツポンチ	パン ナタデココ さとう ゼリー	マネズミレタリング	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	だいこん もも りんご パイン みかん パナナ ブロッコリー きピーマン にんじん	650 19.5 19.9	
26金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに そくせきづけ じゃがいものそぼろに	ごはん でんぷん じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース にんじん	661 25.1 18.6	<給食なし> 全小6年 十二町・上庄・海峰5年
29月	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ キャベツのしょうがじょうゆあえ じゃがいもわかめのみそ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし しょうが えのきたけ ねぎ かぼちゃのひきにくフライ ブロッコリー にんじん	666 22.3 21.2	
30火	シンガポールライス ぎゅうにゅう ライチゼリー	グリルチキン ホッケンミー キャベツのスープに	ごはん ビーフン ゼリー	ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく レモン なら ほししいたけ キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんじん	637 24.7 18.2	世界味めぐり献立 (シンガポール)
31水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ ワンタンスープ	ごはん でんぷん さとう ワンタン じゃがいも	こめあぶら マネズミレタリング	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ばいさいキムチ にんじん きゅうり レモン もやし たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	638 23.2 20.7	

※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