



7月のこんだてひょう

ひみしがっこうきゅうしょく
氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう：あつ ま 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		ざいりよう					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(ちょうし)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月	ごはん ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ にんじん	599 27.9 18.3	
2火	ごはん ぎゅうにゅう	ささみカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ごはん じゃがいも マカロニ	こめあぶら コンカールガガ	ささみカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリーキャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	615 21.7 19.5	
3水	ごはん ぎゅうにゅう	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	がんもどき みそ ぶた にく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ にんじん	624 25.5 21.5	
4木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	ケイジャンチキン ブロッコリーサラダ ベーコンとキャベツのスープ	コッペパン さとう いちごジャム	こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ もやし たまねぎ しめじ あかパプリカ にんじん	592 26.0 25.3	
5金	コーンピラフ ぎゅうにゅう 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 たなばたゼリー	とうにゅう こめあぶら	ぶた にく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん コーン きゅうり えだまめ しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	635 18.5 18.8	七夕献立
8月	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも こんぶあえ かんこくにくじゃが	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ごま こめあぶら	ししゃも ぶた にく	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし にんにく しめじ ブロッコリー あかパプリカ	585 24.3 17.9	
9火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶた にくのにらいため もやしのナムル ワントンスープ	ごはん さとう でんぶん ワントン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶた にく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ にんじん にら チンゲンサイ	580 23.7 18.9	
10水	ごはん ぎゅうにゅう しぶさわえいいちのり	ゼリーフライ さんしょくひたし おさつじる	ごはん さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうにゅう ゼリーフライ	ぎゅうにゅう しぶさわえいいちのり	ほうれんそう もやし はくさい ねぎ にんじん	617 21.6 18.2	日本味めぐり献立 (埼玉県)
11木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	なすとトマトのグラタン だいこんサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン しらたまだんご ゼリー			ぎゅうにゅう	にんじん なすとトマトのグラタン みかん パイナップル だいこん コーン えだまめ もも りんご ナタデココ	648 17.4 19.2	
12金	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし	とりにく ^だ いたずのあげがらめ こまつなのきりぼしあえ 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	だいず とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しめじ ねぎ キャベツ たまねぎ うめぼし しょうが きりぼしだいこん	619 25.1 20.0	ひみの日献立
15月	うみ ひ 海の日								
16火	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ	ごはん	ごまあぶら ごま	ギョーザ みそ ぶた にく あつあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん にんじん にら はくさい えのきたけ はくさいキムチ きゅうり	588 23.5 20.6	
17水	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	いわしのゆずおろしに コーンのひたし こもくじる	ごはん		いわしのゆずおろしに あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しそひじき	コーン もやし だいこん こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	571 26.1 15.7	
18木	ソフトフランスパン ^乳 ぎゅうにゅう ガトーショコラ	オムレツ ^卵 ラタトゥイユ ポトフ	ソフトフランスパン じゃがいも ガトーショコラ	オリーブオイル	オムレツ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きパプリカ トマト にんじん	577 23.4 21.8	バリオリンピック献立
19金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ かわりづけ あつあげのみそしる	ごはん でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこんづけ だいこん しめじ ねぎ	649 27.3 24.1	
22月	むぎごはん ぎゅうにゅう すいか	たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいキーマカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	たれつきにくだんご ぶた にく	ぎゅうにゅう	コーン しょうが たまねぎ にんにく なす りんご すいか えだまめ トマト にんじん きパプリカ	726 23.0 22.5	
23火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆやき じゃがいものきんぴら とうふのすましじる	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	さけ ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン レモン えのきたけ ねぎ	563 30.5 14.7	＜給食なし＞ 比美乃江・宮田・窪
24水	ごはん ぎゅうにゅう	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 コンソメスープ	さんおんとう パンこ さとう でんぶん ごはん じゃがいも	たまねぎ の ^油 揚げ ごま	ぶた にく とうにゅう ひよこめめ だいず しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン しめじ	607 26.3 19.0	＜給食あり＞ 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 ^{たまご} ・卵 ^{たまご} （魚卵を除く）	乳 ^{ちゅう} ・乳 ^{ちゅう} ・乳製品	甲 ^{こう} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{くさね} ・ごま、菓を除く種実類
--	---	-----------------------------	------------------------------

