



6月のこんだてひょう



今月のもくひょう:よく噛んで食べよう

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			
2月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくやきとり もやしのナムル チンゲンサイのスープ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう チンゲンサイ にんにく もやし しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	553 23.4 19.5	＜給食なし＞ 西の杜
3火	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのたれがけ コーンのひたし ぶたじる	ごはん こんにやく さつまいも さんおんとう でんぷん	こめあぶら	あかうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ねぎ こまつな にんじん コーン だいこん たまねぎ	625 26.6 17.7	
4水	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね アスパラガスのごまあえ こんさいじる	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	キャベツいりつくね とりにく	ぎゅうにゅう	もやし だいこん アスパラガス あかパプリカ きパプリカ ねぎ にんじん ごぼう れんこん	547 22.3 16.4	かみかみ献立 (根菜汁)
5木	しょくパン ^乳 ぎゅうにゅう チョコクリーム ^乳	チーズポテトエッグ ^{乳卵} きりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ	しょくパン マカロニ じゃがいも さとう チョコクリーム	ごま ごまあぶら	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	きゅうり にんじん トマト えだまめ きりぼしだいこん にんにく たまねぎ セロリ	581 22.7 19.2	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ)
6金	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみミックスあげ ^種 きゅうりとわかめのあまぎあえ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぷん ビーフン	アーモンド こめあぶら	だいち にぼし ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	きゅうり もやし にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ	614 22.4 20.4	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)
9月	ごはん ぎゅうにゅう むらさきもチップス	たれつきにくだんご さんしょくやさいのかふうづけ とりごぼうじる	ごはん さとう むらさきもチップス	ごま ごまあぶら	にくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん にんじん あかパプリカ ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	596 23.6 19.0	かみかみ献立 (紫いもチップス)
10火	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ ゆかりあえ あつあげのみそしる	ごはん じゃがいも	こめあぶら	きびなごのかりかりあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しそこ しめじ にんじん ねぎ	595 23.1 19.5	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
11水	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ いとかんてんのごまぎあえ ぶたキムチスープ	ごはん さとう でんぷん	ごま こめあぶら ごまあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	キャベツ きゅうり しょうが いら にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし にんじん	574 20.3 16.6	
12木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 スパゲティソテー コンソメスープ	コッペパン スパゲティ じゃがいも	ごま ごまあぶら	オムレツ ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ トマト	590 24.4 21.6	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	げんきコロッケ ^乳 こまつなとしめじのひたし やさいのうまに	ごはん じゃがいも げんきコロッケ こんにやく さとう	こめあぶら	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ だいこん しめじ グリーンピース もやし たけのこ こまつな にんじん	573 19.5 14.8	ひみの日献立
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ かぶのそくせきづけ にらたまじる ^卵	ごはん さとう でんぷん		ふくらぎ みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	かぶ きゅうり たまねぎ えのきたけ にら にんじん	588 28.6 19.8	
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ かいそうサラダ ひみつこカレー	むぎごはん さとう でんぷん じゃがいも グラニューとう	こめあぶら ぎゅうし	だいち きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう にぼし	コーン もやし ブロッコリー にんじん トマト にんにく たまねぎ しょうが グリンピース りんご	717 25.2 24.3	
18水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン ^乳	ぶたにくマモクの外オイスターソースいため さんしょくナムル みそワナタンスープ	ごはん でんぷん さとう ワンタン	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン	たまねぎ ほしマモク キャベツ しょうが にんにく もやし たけのこ コーン ねぎ いら ほうれんそう にんじん	615 24.9 18.6	
19木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ポークビーンズ	こくとうパン さとう さんおんとう じゃがいも		とりにく ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パイナップル おうとう パナナ ナタデココ トマト	645 31.7 18.0	
20金	ごはん ぎゅうにゅう とろろこんぶ	ひみいわしのみりんぼしあげ こまつなのばいにくあえ ひみうどんじる	ごはん こんぶ こむぎこ ひみうどん	こめあぶら ごま	いわたのみりんぼし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	たまねぎ もやし ねぎ うめぼし ほししいたけ こまつな にんじん	679 27.8 23.5	おさかな給食
23月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのケチャップソースがけ コーンポテトサラダ たまごスープ ^卵	ごはん でんぷん さんおんとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	ハンバーグ ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり たまねぎ にんじん コーン しめじ	646 25.7 22.1	＜給食なし＞ 宮田5・6年
24火	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしどうふの(に)あなか かりづけ なめこじる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	あげだしどうふ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ だいこんづけ だいこん なめこ	554 19.6 18.7	＜給食なし＞ 宮田5・6年
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため こんぶあえ さわにわん	ごはん はるさめ さんおんとう でんぷん	こめあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	れんこん キャベツ にんにく コーン えだまめ ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ にんじん ピーマン	601 27.9 17.6	
26木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ウインナー はなやさいサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン さとう ゼリー	こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	カリフラワー みかん ブロッコリー あかパプリカ おうとう りんご パナナ ナタデココ パイナップル	672 21.2 27.0	＜給食なし＞ 宮田1・2年
27金	ごはん ぎゅうにゅう ささだんご	くるまぶのフライ きりざい のっぺ	ごはん くるまぶ さとう さいとも ささだんご でんぷん こんにやく	こめあぶら	なつとう とりにく	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこんづけ こまつな にんじん だいこん ごぼう	570 20.7 14.5	日本味めぐり献立 (新潟県)
30月	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに アーモンドあえ ^種 じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド	がんもどき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ ねぎ	553 20.9 15.8	

※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