



7月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう：なつ 夏の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	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 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	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ	573 24.1 18.0	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 ゆかりあえ あつあげのうまに	ごはん こんにやく さとう		あつやきたまご あつあげ ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しそこ だいこん にんじん グリーンピース	600 26.4 19.7	
3 木	しょくパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	ささみカツ コールスローサラダ ミネストローネ	しょくパン ^{じゃがいも} マカロニ ブルーベリージャム	こめあぶら ^{マヨネーズ・オイル}	ささみカツ にくだんご	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン トマト にんにく たまねぎ セロリ ブロッコリー にんじん	614 26.5 21.1	
4 金	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 こんにやく	ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん	566 25.7 15.1	
7 月	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	とうにゅうバター こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン きゅうり もやし えだまめ ほししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん	635 18.5 18.8	七夕献立
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	ごはん さとう さんおんとう こんにやく	こめあぶら	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん ごぼう なめこ グリーンピース ねぎ にんじん	598 25.2 18.8	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう タルタルソース	チキンなんばん まだかつけ かねんしゅい	ごはん さとも でんぷん さとう いもだんご	こめあぶら タルタルソース	とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん ねぎ きゅうり だいこん えのきたけ にんじん	638 26.2 19.7	日本味めぐり献立 (宮崎県)
10 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	たまごまきウインナー ^卵 ラタトゥイユ コンソメスープ	コッペパン じゃがいも	オリーブオイル	たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ しめじ トマト きパプリカ にんじん	555 22.1 21.7	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに キャベツとわかめのあまずあえ ピリからにくじゃが	ごはん こんにやく じゃがいも でんぷん さとう	ごま こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えだまめ にんじん	624 25.4 19.2	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのあげがらめ さんしょくひたし たまねぎのみそじる	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし たまねぎ しめじ こまつな にんじん ねぎ	641 25.2 23.2	ひみの日献立
15 火	ごはん ぎゅうにゅう れいとうパイン	ポークシューマイ はるさめのあえもの ちゅうかコーンスープ ^卵	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら	ポークシューマイ たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ コーン パイナップル にんじん	580 19.0 14.3	
16 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき ひじきのカラフルいため とうふのすましじる	ごはん さとう	こめあぶら	さけ ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	たまねぎ えだまめ えのきたけ ねぎ にんじん	585 32.3 16.1	
17 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 ^種	コッペパン さとう しらたまだんご カクテルゼリー	マヨネーズ・オイル	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	だいこん おうとう パイナップル りんご ナタデココ みかん パナナ ブロッコリー きパプリカ にんじん	632 19.8 19.9	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ	ごはん ギョーザのかわ	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら	601 21.8 22.9	
21 月	うみ ひ 海の日								
22 火	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 なつやさいかレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ りんご すいか トマト にんじん	683 21.2 19.7	
23 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	キャベツ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん	617 25.3 21.4	<給食あり> 十二町・上庄 海峰・西の杜
24 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう チョコクリーム ^乳	とりにくのパンこやき 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 パンこ さとう チョコクリーム	オリーブオイル こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく ブロッコリー もやし あかパプリカ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ	618 29.0 27.7	<給食あり> 窪

※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。

^{たまご} 卵 (魚卵を除く)	^{にゅう} 乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲殻類(エビ・カニ)	^{くりのぞ} 種・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------

