



6月のこんだてひょう



<small>こんげつ もくひょう</small> 今月の目標：よくかんでたべよう			<small>し つうじょう こんだてずう きゅうしょく もと</small> お知らせ：通常の献立数の給食に戻ります。						
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 <small>たんすいかぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>			無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン
22月	ごはん ぎゅうにゅう れいとうパイン	がんものふくめに あおなのアーモンドあえ種 じゃがいもときのこのみそしる	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	こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ ねぎ パイン	604 21.2 16.5	
23火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	かわいいのたつたあげ あおなときのこのごまみそあえ キムチいりぶたじる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	かわいいのたつたあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじきのり	ほうれんそう えのきたけ キャベツ しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	648 26.7 19.6	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご やさいのこんぶづけ けんちんじる	ごはん さといも	ごまあぶら	にくだんご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	616 23.1 17.5	
25木	はちみつパン ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ卵 乳 アスパラガスとコーンのソテー ミネストローネ	はちみつパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブオイル	チーズポテトエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	598 20.8 21.7	
26金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こぎかななどいずのごまがらめ やさいのカラフルあえ チキンカレー	むぎごはん でんぷん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	だいず とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし	ブロッコリー コーン キャベツ トマト あかパプリカ しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご	734 26.1 18.9	
29月	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 とりごぼうじる	ごはん さとう	こめあぶら ごま	ハンバーグ ベーコン とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん にんじん ピーマン ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな	658 28.1 21.7	
30火	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロッケ かわりづけ こうやどうふとたまごのみしる卵	ごはん コーンコロッケ でんぷん	こめあぶら ごま	こうやどうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり たくあんづけ だいこん えのきたけ ねぎ	626 21.2 19.3	

※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