



今月の目標: <b>よくかんで食べよう</b>			お知らせ: 通常の献立数の給食に戻ります。						栄養価		
日 曜	献立名		材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
22 月	ご飯 牛乳 冷凍パイン	がんもの含め煮 青菜のアーモンドあえ <sup>種</sup> じゃがいもときのこの味噌汁	がんもどき 味噌	牛乳	<b>小松菜</b> 人参	もやし しめじ 玉ねぎ ねぎ パイン	ご飯 砂糖 じゃがいも	アーモンド	836	30.0	23.8
23 火	ご飯 牛乳 ひじきのり	かれの竜田揚げ 青菜ときのこのごまみそあえ キムチ入り豚汁	かれの竜田揚げ 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじきのり	<b>ほうれんどう</b> 人参	えのきたけ キャベツ 生姜 にんにく <b>玉ねぎ</b> 白菜キムチ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	837	33.7	23.0
24 水	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 野菜の昆布づけ <b>けんちん汁</b>	肉団子 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	もやし きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ	ご飯 里芋	ごま油	829	30.5	22.3
25 木	<sup>はちみつ</sup> コッパ <sup>乳</sup> 牛乳	チーズポテトエッグ <sup>卵</sup> <sup>乳</sup> アスパラガスとコーンのソテー ミネストローネ	チーズポテトエッグ ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 トマト パセリ	コーン キャベツ <b>玉ねぎ</b> セロリ にんにく	はちみつパン じゃがいも マカロニ	米油 オリーブオイル	801	26.5	26.7
26 金	麦ご飯 牛乳	小魚と大豆のごまがらめ 野菜のカラフルあえ チキンカレー	大豆 鶏肉	牛乳 煮干し	ブロッコリー トマト 人参 赤パプリカ	コーン キャベツ 生姜 にんにく <b>玉ねぎ</b> グリーンピース	麦ご飯 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	966	33.8	23.1
29 月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 茎わかめの金平 鶏ごぼう汁	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン <b>小松菜</b>	大根 ごぼう <b>玉ねぎ</b> えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ごま	863	36.3	27.1
30 火	ご飯 牛乳	コーンコロッケ 変わり漬け <b>高野豆腐と卵の味噌汁<sup>卵</sup></b>	高野豆腐 味噌 卵	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり たくあん漬け 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 コーンコロッケ でんぷん	米油 ごま	822	26.8	24.2

※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。

<sup>卵</sup> ・卵 (魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類
-------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------