



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 きょうしゅくはいぜん かんせん こんだてすう</small> お知らせ：給食配膳によるコロナウィルス感染リスクを減らすため、献立数を減らしています。						
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 <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	脂質(g)		
8月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくやさいのあげがらめ種 だいこんとわかめのみそ おいわいゼリー	ごはん さとう でんぷん ゼリー	こめあぶら アーモンド	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ ブロッコリー にんじん	658 25.3 21.2	
9火	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのごまだれかけ ぐだくさんじる	ごはん さとう じゃがいも	ごま こめあぶら	ふくらぎ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ にんじん こまつな	657 30.1 22.7	
10水	ごはん ぎゅうにゅう	おはなハンバーグのケチャップソースかけ はるさめスープ こどものひデザート	ごはん はるさめ ゼリー		とうふハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし メンマ コーン ほししいたけ ねぎ にんじん	625 21.2 16.3	
11木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくのドレッシングいため フルーツポンチ	こめこパン さとう ゼリー ナタデココ	こめあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし コーン しょうが もも りんご パイン にんじん みかん パナナ アスパラガス	595 22.7 15.0	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき よしのじる卵	ごはん でんぷん		さばのぎんがみやき かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	えのきたけ だいこん ねぎ にんじん こまつな	602 29.7 21.3	
15月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵 チンゲンサイとあつあげのみそ とうにゅうプリン	ごはん じゃがいも とうにゅうプリン		たまごのベーコンまき あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ	615 21.9 27.1	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに じゃがいものそぼろに ピーチコンポート	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース しめじ もも にんじん	648 23.7 15.7	
17水	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスみそまめ種 ちゅうかふうとうふじる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら カシューナツ ごまあぶら	だいず みそ こうやどうふ ぶたにく ひよこまめ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ なら ほししいたけ しょうが にんじん	654 24.5 21.9	
18木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	あらびきウィンナー コンソメスープ チョコだいたけクリーム乳	コッペパン じゃがいも チョコだいたけクリーム		あらびきウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム にんじん パセリ	664 23.5 32.3	
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ ひみつこキーマカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく レンズまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう にほしこ	しょうが にんにく たまねぎ コーン グリンピース トマト にんじん りんご	675 20.5 20.7	ひみの日献立

※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・乳製品	甲・甲殻類(エビ・カニ)	種・ごま、栗を除く種実類
-------------	-------	--------------	--------------