＜小学校・西の杜1～6年　児童用＞

７月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう

日曜	こんだてめい		ざいりょう 黄（き） 熱（ねつ）や力（ちから）になる 炭水化物	脂質	赤（あか） 血（ち）や肉（にく）、骨（ほね）になる たんぱく質	緑（みどり） 体（からだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）える 無機質	ビタミン	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）	備考
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに はるさめのあえもの かんこくふうにくじゃが	ごはん　さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら こめあぶら ごま	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり　コーン　にんにく **たまねぎ**　しめじ にんじん　あかピーマン	649 25.3 17.0	
2 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう あおうめゼリー	チキンカツ ひじきサラダ カレースープ	パン　さとう じゃがいも でんぷん　ゼリー	こめあぶら	チキンカツ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	もやし　きゅうり りんご　にんじん **たまねぎ**	656 24.6 21.5	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	ぶたキムチいため キャベツともやしのおひたし やさいとベーコンのスープ	ごはん さとう	こめあぶら	ぶたにく ベーコン あかみそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	しょうが　にんにく　コーン　**たまねぎ** **こまつな**　はくさいキムチ　もやし　あかピーマン キャベツ　マッシュルーム　にんじん　パセリ	590 23.2 17.9	
6 月	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくのレモンやき カラフルサラダ ビーンズスープ乳	こめこパン さんおんとう こめこ	マヨネーズふうドレッシング バター	とりにく ベーコン だいずピューレ	ぎゅうにゅう	レモン　コーン　キャベツ にんじん　ブロッコリー　えだまめ パセリ　あかピーマン　**たまねぎ**	618 29.9 21.2	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう あまのがわゼリー	ほしがたハンバーグのアップルソースかけ こまつなのコーンあえ ほそめんじる	ごはん　でんぷん さとう　ゼリー **ひみうどん**		ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	レモン　りんご　もやし コーン　**たまねぎ**　**こまつな** ほししいたけ　ねぎ　にんじん	675 25.5 17.0	**七夕献立**
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	オムレツのケチャップソースかけ卵 かいそうサラダ なつやさいカレー	むぎごはん	こめあぶら	オムレツ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそうミックス	もやし　コーン　しょうが　トマト にんにく　ブロッコリー　かぼちゃ **たまねぎ**　ピーマン　なす	688 23.9 19.6	
9 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう プルーンヨーグルト乳	タンドリーチキン乳 ドレッシングサラダ オニオンスープ	パン さとう	こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ　きゅうり　コーン にんにく　きピーマン にんじん　パセリ　**たまねぎ**	635 26.9 24.3	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしどうふのごまだれかけ こまつなとキャベツのあえもの みそけんちんじる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま	あげだしどうふ とりにく　みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ　だいこん　ねぎ ほししいたけ　にんじん **たまねぎ**　**こまつな**	631 23.6 21.2	
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ひみっこドライカレー えだまめサラダ コンソメスープ	むぎごはん さとう じゃがいも		ぶたにく だいずたんぱく ベーコン	ぎゅうにゅう **にぼしこ**	にんにく　ごぼう　だいこん　グリンピース コーン　マッシュルーム　にんじん えだまめ　キャベツ　**たまねぎ**	640 22.5 16.8	**ひみの日献立**
14 火	ごはん ぎゅうにゅう こくさんミニレモンゼリー	はたはたのなんばんづけ こまつなのきりぼしあえ **にらたまじる**卵	ごはん　さとう でんぷん ゼリー　**ふ**	こめあぶら	はたはた みそ たまご	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん キャベツ　にら **たまねぎ**　**こまつな**	601 24.5 17.0	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに キャベツのあまずあえ **ぶたじる**	ごはん　さとう じゃがいも	ごま	がんもどき ぶたにく　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ　きゅうり しょうが　だいこん にんじん　ねぎ	653 25.2 21.9	
16 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	とりのからあげ マリネサラダ フルーツポンチ	パン　ナタデココ でんぷん　ゼリー さとう　じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく　キャベツ　もも　パイン **たまねぎ**　きゅうり　りんご　みかん バナナ　にんじん	687 25.9 20.7	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ きゅうりのかふうづけ とうにゅうスープ	ごはん　さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	たけのこ　はくさいキムチ　もやし　にんじん にんにく　しょうが　きゅうり　しめじ キャベツ　チンゲンサイ　**こまつな**	622 24.9 18.6	
20 月	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	ミックスビーンズのチリコンカン パプリカあえ はるさめスープ	パン　さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら	ぶたにく ミックスビーンズ ベーコン	ぎゅうにゅう	**たまねぎ**　にんにく　コーン　メンマ キャベツ　ほししいたけ　ねぎ　ブロッコリー　にんじん あかピーマン　オレンジピーマン	591 24.5 20.7	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう アップルコンポート	なつやさいのにくみそいため ブロッコリーのアーモンドあえ種 わかめスープ	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら アーモンド	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく　しょうが　ねぎ　なす　きピーマン だいこん　ズッキーニ　キャベツ　にんじん　**たまねぎ** ほししいたけ　ブロッコリー　アップルコンポート	601 23.7 16.0	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも ゆかりあえ にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも		ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり　しめじ グリンピース　**しそこ** **たまねぎ**　にんじん	597 23.7 14.8	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとカシューナッツのあげがらめ種 マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら カシューナッツ	とりにく　ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　にら たけのこ　ねぎ　**たまねぎ** ほししいたけ　にんじん	696 31.9 22.7	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ガパオふうそぼろいため ビーフンスープ	ごはん　さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら	ぶたにく　とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン　にんにく　ねぎ　キャベツ **たまねぎ**　ほししいたけ　にんじん もやし　ピーマン　あかピーマン	691 27.9 24.1	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	きんぴらつつみやき ぐだくさんじる ヨーグルト乳	ごはん じゃがいも	こめあぶら	きんぴらつつみやき ぶたにく　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが えのきたけ　ねぎ にんじん　**たまねぎ**	675 26.7 19.9	
30 木	こくとうパン乳 ぎゅうにゅう	しろみざかなのやさいたっぷりあんかけ ミネストローネ	こくとうパン　でんぷん じゃがいも　マカロニ さんおんとう	こめあぶら オリーブオイル	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが　ほししいたけ　パセリ セロリ　にんにく　にんじん **こまつな**　**たまねぎ**　トマト	651 26.0 23.5	
31 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	カットコーン ポークカレー グレープゼリー	むぎごはん じゃがいも ゼリー	こめあぶら	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　りんご グリンピース　トマト　コーン **たまねぎ**　にんじん	687 19.6 15.9	

※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