



8月のこんだてひょう

こんげつ
今月のもくひょう：**えいせい**に**き**を**つ**けて**しょくじ**をしよう

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)		
			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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
お知らせ： かき こうおんたしつ による しょくちゅうどくよぼうたいさく のため、 こんだてする へ を減らしています。									
3月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき さつまじる だいずふりかけ	ごはん さつまいも		たまごのベーコンまき とりにく あぶらあげ みそ だいずふりかけ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん ごぼう ねぎ にんじん	626 23.7 20.3	
4火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのアーモンドがらめ チンゲンサイとあつあげのみそ	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら アーモンド	いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	647 23.9 24.2	
5水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	さばのぎんがみやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	676 28.9 20.8	
6木	こめこパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとはるさめのいためもの フルーツポンチ	こめこパン はるさめ さとう ナタデココ ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし なら にんじん ほしいたけ もも りんご パイン みかん パナナ	645 20.1 15.6	<給食なし> 上庄
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンナゲット なつやさいのキーマカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	チキンナゲット ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご トマト なす にんじん きピーマン	709 21.4 22.6	



20木	ことうコッパン ぎゅうにゅう	マーメレードキチン コンソメスープ アーモンドこざかな	ことうコッパン マーメレード じゃがいも	こめあぶら アーモンド	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こざかな	たまねぎ キャベツ にんじん コーン マッシュルーム	603 29.5 18.2	<給食なし> 西の杜
21金	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた ちゅうかふうとうふじる みかんヨーグルト	ごはん さとう でんぷん さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう みかんヨーグルト	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ もやし ピーマン メンマ えのきたけ なら	669 26.1 20.1	
24月	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしょうふのにくみそかけ ぶたじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とうふ とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ にんじん	613 22.0 20.3	
25火	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ はっぼうさい	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく イカ うずらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ はくさい にんじん ほしいたけ こまつな たけのこ もやし	634 27.3 21.7	
26水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こざかなとだいずのしそがらめ チキンカレー	むぎごはん さとう でんぷん 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 こざかな	しょうが にんにく しそ たまねぎ グリンピース トマト にんじん りんご	701 24.0 18.0	

お知らせ：**つうじょう** **こんだてする** **きゅうしょく** **もと**の**し**通常の献立数の給食に戻ります。

27木	はちみつコッパン ぎゅうにゅう	オムレツ ドレッシングサラダ ブルーベリーいりポンチ	はちみつコッパン さとう ゼリー ナタデココ	こめあぶら	オムレツ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん もも りんご パイン みかん パナナ ブルーベリー	647 19.7 17.3	
28金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに じゃがいものきんぴら なめこじる	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	いわしのしょうがに ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ なめこ にんじん だいこん ねぎ	603 25.2 16.9	
31月	ごはん ぎゅうにゅう やさいかじつゼリー	とりにくのたつたあげ こまつなのはりはりあえ かきたまじる	ごはん ふ でんぷん さとう やさいかじつゼリー	こめあぶら	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ こまつな しめじ ねぎ にんじん	632 26.5 18.0	

※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
-------------	-------	--------------	--------------