



こんげつ えいせい き つ しょうじき 今月のもくひょう：衛生に気を付けて、食事をしよう									
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)	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(ちようし)を整(ととの)える	たんぱく質(g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに くきわかめのきんぴら ぐだくさんじる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	いわしのうめに さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん	645 28.1 19.2	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのごまあげ はるさめのあえもの えのきのみそしる	ごはん さとう こむぎこ はるさめ	こめあぶら ごま ごまあぶら	ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん	626 23.2 17.1	
3 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき めんいりやさしいため とうふのスープ	パン さんおんとう ちゅうかめん	ごまあぶら ごま こめあぶら	とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん	579 29.5 16.7	
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	さごしのからあげ きゅうりともしのごまひたし じゃがいもとあぶらあげのみそしる	ごはん でんぷん じゃがいも	こめあぶら ごま	さごし(さわら) あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり もやし たまねぎ ねぎ にんじん	659 27.8 22.0	
7 月	はちみつパン ^乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ひじきサラダ ポークビーンズ	はちみつパン じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき	もやし たまねぎ かぼちゃひきにくフライ にんじん ブロッコリー	734 27.2 27.4	
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため いとかんてんのサラダ にらたまじる ^卵	ごはん さとう でんぷん ふ じゃがいも	こめあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう かんてん	たまねぎ しょうが もやし キャベツ にら きゅうり にんじん	643 26.7 19.1	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ キャベツのしそあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも		ハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しそこ	657 27.3 21.2	
10 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ごもくやさいのにくだんご マリネサラダ フルーツポンチ	パン さとう じゃがいも ゼリー ナタデココ	こめあぶら	にくだんご	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり りんご たまねぎ もも にんじん パイン みかん パナナ	661 19.5 18.8	
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのウインナーまき ^卵 カラフルサラダ ひみぎゅうのビーフカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	ごま こめあぶら	たまごのウインナーまき ひみぎゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう	コーン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご ブロッコリー トマト あかピーマン にんじん	777 28.4 27.8	ひみの日献立 ^{ひこんだて}
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	にらとぶたにくのオイスターソースいため ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 みそワントンスープ	ごはん さとう ワントン	こめあぶら アーモンド	ぶたにく あかみそ ベーコン しろみそ	ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ メンマ だいこん コーン もやし ねぎ にら にんじん ブロッコリー	586 22.9 17.1	<給食なし> 宮田・上庄・ 海鋒
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまずあえ さつまじる	ごはん さとう さつまいも	ごま	がんもどき とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん きゅうり しょうが だいこん ねぎ	654 24.7 20.7	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそがらめ ^種 こまつなのきりぼしあえ なめこじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら ガシューナツツ ごま	ぶたにく だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ なめこ ねぎ にんじん こまつな	666 27.3 20.0	
17 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ^乳 かいそうサラダ こめこのシチュー ^乳	こめこパン じゃがいも こめこ	こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト なまクリーム	もやし コーン たまねぎ しめじ ねぎ ブロッコリー にんじん	653 26.4 26.0	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき キャベツときゅうりのこんぶづけ じゃがいものそばろに	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 こんぶ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	678 27.0 23.0	
23 水	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり	とりにくとガシューナツツのあげがらめ ^種 こまつなのごまあえ さわにわん	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ガシューナツツ ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけのり	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう ねぎ にんじん こまつな	666 31.7 19.3	
24 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ハンバーグのアップルソースかけ だいこんサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ	オリーブオイル	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	りんご レモン だいこん トマト きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんにく にんじん パセリ	597 23.6 22.4	
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのみぞれに やさいのしょうがじょうゆあえ もちもちごまみそしる	ごはん さとう もち	ごま	さんまのみぞれに とりにく みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しょうが だいこん しめじ ねぎ にんじん	625 25.5 19.7	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	フライギョウザ こまつなとしめじのおひたし あつあげとやさいのちゅうかに ^卵	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	フライギョウザ とりにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	もやし しめじ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん グリンピース こまつな	692 26.6 23.9	
29 火	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも ごもくだいず みそけんちんじる	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	ししゃも だいず さつまあげ みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう グリンピース だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんじん	646 29.7 19.6	
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 じゃがいものきんぴら よしのじる	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ごま	あつやきたまご ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	グリンピース しょうが しめじ えのきたけ ねぎ にんじん	607 27.6 16.1	

※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 ^{たまご} ・卵 ^{ぎよらん} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅうせいひん} 製品	甲 ^{こうかくるい} ・甲 ^{こうかくるい} 殻類 (エビ・カニ)	種 ^{くり} ・ごま、栗を除く種 ^{しゅじつるい} 実類
---	---	---	--