



今月のもくひょう:よく噛んで食べよう

にち 目 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(あつ)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 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	フランクフルト スパゲティソテー コンソメスープ	パン スパゲッティ じゃがいも	とうにゅうバター	フランクフルト とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト コーン にんじん	587 28.7 17.9	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに さんしょくひたし じゃがいものカレーそばろに	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	こめあぶら	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース	663 25.3 18.8	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみミックスあげ ^種 きゅうりとわかめのあまずあえ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぶん ビーフン	こめあぶら アーモンド	だいず ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう こ んぶ にほし わかめ	にんじん きゅうり もやし たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが	642 24.0 19.3	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ) <給食なし>西の杜
6 火	ごはん ぎゅうにゅう はとちのけんこうしゅうかんゼリー	たれつきにくだんご さんしょくやさいのかふうづけ こんさいじる	ごはん さとう こんにやく ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり ごぼう れんこん ねぎ	640 23.4 19.6	かみかみ献立 (根菜汁)
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ ひじきサラダ あつあげのみそしる	ごはん でんぶん こめこ さとう じゃがいも	こめあぶら	きびなご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きゅうり もやし コーン えのきたけ ねぎ	634 24.5 19.7	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
8 木	はちみつコッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ ^卵 ^乳 きりほしだいこんのサラダ ミネストローネ	はちみつパン じゃがいも さとう マカロニ	マネズふが ^{レタ} ごま	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ にんにく きりほしだいこん えだまめ きゅうり セロリ トマト パセリ	610 22.0 21.6	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ) <給食なし>窪5年
9 金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもチップス	コーンコロケ アスパラガスのごまあえ とりごぼろじる	ごはん さとう こむぎこ さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	アスパラガス あかピーマン きピーマン にんじん コーン もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	664 23.0 19.8	かみかみ献立 (さつまいもチップス) <給食なし>窪5年
12 月	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	ぶたにくマモク ^の オオスター ^の スイ ^の ため ほうれんそうとひじきのナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン でんぶん さとう さんおんどう	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	らほうれんそう チンゲンサイ もやし キャベツ たけのこ にんにく にんじん しょうが たまねぎ ほしいたけ ほうしマモク	704 26.2 22.7	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	くろだいのなんばんづけ こまつなのアーモンドあえ ^種 しんたまねぎのみそしる	ごはん でんぶん さとう	アーモンド こめあぶら	くろだい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ	641 27.9 20.7	ひみの日献立 (くろだい給食)
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソースかけ かわりきんぴら かきたまじる ^卵	ごはん こんにやく ふ じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら とうにゅうバター	とりにく ぶたにく さつまいも とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう ほしいたけ ピーマン	663 27.8 21.7	<給食なし> 朝日丘5年
15 木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポークビーンズ	こくとうパン さんおんどう ナタデココ さとう じゃがいも		とりにく ぶたにく だいず ベーコン きんときまめ しりいげんまめ えだまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく パイン おうとう りんご たまねぎ トマト	702 32.3 20.3	<給食なし> 朝日丘5年
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ いとかんてんのごまずあえ ひみっこカレー	むぎごはん でんぶん さとう グラニューとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら ごま ぎゅうし	だいず きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にほし	トマト もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご	747 24.7 23.5	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきとり こまつなのナムル はるさめスープ	ごはん さとう さんおんどう はるさめ	ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ たけのこ コーン ほししいたけ	576 24.4 16.8	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしょうふのくあんかけ かわりづけ だいこんわかめのみそしる	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこんづけ だいこん えのきたけ	579 19.9 19.3	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ほうれんそうとしめじのひたし けんちんじる	ごはん こんにやく	ごまあぶら	さば みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし しめじ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	612 27.9 19.5	
22 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	かぼちゃのひきにくフライ マリネサラダ たまごとベーコンのスープ ^卵	パン パンこ じゃがいも さとう でんぶん ジャム	こめあぶら	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	686 22.4 27.3	
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも にくやさしいため ごもくじる	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ししゃも みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし キャベツ たけのこ だいこん しめじ ねぎ	633 29.2 21.5	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキュー ^の スイ ^の ため やさいのうめあえ さわにわん	ごはん はるさめ さんおんどう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー れんこん にんにく キャベツ コーン ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ うめし	607 27.1 16.7	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	たらフライ ひよこまめのサラダ ガルドベルデ ^乳	ごはん パンこ さとう こめこ じゃがいも とうにゅうプリンタルト	こめあぶら ごま マネズふが ^{レタ}	たら ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	734 25.5 28.2	きかいあじ こんだて 世界味めぐり献立 (ポルトガル)
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ はるさめのあえもの みそやさいスープ	ごはん こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり ねぎ コーン もやし にんにく しょうが キャベツ にんじん	584 20.6 16.0	
29 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのレモンマリネ かいそうサラダ フルーツポンチ	パン でんぶん さんおんどう ナタデココ ゼリー	こめあぶら あおむし ^{レタ}	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	レモン キャベツ ブロッコリー にんじん おうとう パナナ りんご パイン みかん	697 26.7 20.0	
30 金	しそごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに こまつなのごまびたし じゃがいもときのこのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	がんもどき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな	581 21.8 15.8	

※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けられています。食物アレルギー対応の参考にご覧ください。

卵^{たまご}・卵^{ぎやらん}(魚卵を除く) 乳^{のぞ}・乳^{にゅう}・乳製品 甲^{こう}・甲殻類(エビ・カニ) 種^{くりに}・ごま、栗を除く種実類