

7月のこんだてひょう 🎉



氷見市学校給食センター

			ざいりょう					栄養価	
:ち 日	_ , , , , , , ,		黄(き) 赤(あか) 緑(みどり)					エネルギー (kcal)	
ー :う 建	こん	だてめい	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	備考
隹			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	(g) 脂質(g)	
1	ごはん	ぶたにくのにらいため	ごはん さとう	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にら	573	
· 火	ぎゅうにゅう	もやしのナムル	でんぷん	ごまあぶら	ベーコン	C 17 31 - 17 3	にんじん チンゲンサイ もやし	24.1	
•	C ., J . = ., J	ワンタンスープ	ワンタン	ごま	7-2		きゅうり ほししいたけ たけのこ	18.0	
2	ごはん	あつやきたまご卵	ごはん		あつやきたまご	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり	600	
_ K	ぎゅうにゅう	ゆかりあえ	こんにゃく		あつあげ ぶたにく	2.75175	しそこ だいこん にんじん	26.4	
•		あつあげのうまに	さとう		さつまあげ みそ		グリンピース	19.7	
3	しょくパン乳	ささみカツ	しょくパン じゃがいも	こめあぶら	ささみカツ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン トマト	614	
↟	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ	マカロニ	コーンクリーミードレッシング	にくだんご	C 1,7 31 - 1,7 3	にんにく たまねぎ セロリ	26.5	
•	ブルーベリージャム	ミネストローネ	ブルーベリージャム				ブロッコリー にんじん	21.1	
4	ごはん	さばのぎんがみやき	ごはん さとう	ごま	さばのぎんがみやき	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ごぼう	566	
· 金	ぎゅうにゅう	きゅうりのごまずあえ	こんにゃく	ごまあぶら	とりにく とうふ	C 17 31 - 17 3	だいこん ほししいたけ	25.7	
	C ., J . = ., J	けんちんじる	こかにやく	_0.03.5 5	271-1 2715		ねぎ にんじん	15.1	
7	コーンピラフ	ほしのコロッケ	ごはん はるさめ	とうにゅうバター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーン きゅうり もやし えだまめ	635	七夕献立
, 	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	ほしのコロッケ	こめあぶら	2012121	かいそう	ほししいたけ しょうが たけのこ	18.5	
ı	たなばたゼリー	はるさめスープ	たなばたゼリー	こののから		73.0.0	たまねぎ にんじん	18.8	
<u> </u>	ごはん	わふうハンバーグ	ごはん さとう	こめあぶら	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう なめこ	598	
5 火	こはん ぎゅうにゅう	くきわかめのきんぴら	さんおんとう	こののから	バンハーク ぶたにく とうふ	くきわかめ	グリンピース ねぎ	25.2	
	こりノーマノ	なめこじる	こんにゃく		みそ	\C1\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	プリンピース ねさ にんじん	18.8	
9	ごはん	チキンなんばん	ごはん さといも	こめあぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ねぎ	638	日本味めぐり献る
s K	ぎゅうにゅう	まだかづけ	でんぷん さとう	タルタルソース	あつあげ	こかりにゆう	きゅうり だいこん	26.2	「宮崎県)
//	タルタルソース	かねんしゅい	いもだんご	7107107 1	וונט ב נט		えのきたけ にんじん	19.7	(白啊杯)
_	コッペパン乳	たまごまきウインナー卵	コッペパン	オリーブオイル	たまごまきウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす	555	
10 木	コッヘハン <u> 乳</u> ぎゅうにゅう	たまこまさ!ノインナー <u> </u> ラタトゥイユ	じゃがいも	カリーノカイル	ベーコン	さかりにかり	ズッキーニ しめじ トマト	22.1	
	さかりにゆう	コンソメスープ	טיייווייט		ハ ーコン		きパプリカ にんじん	21.7	
1	ごはん	いわしのしょうがに	ごはん こんにゃく	ごま	いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんにく	624	
ı 全	ぎゅうにゅう	キャベツとわかめのあまずあえ	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	わかめ	しょうが たまねぎ えだまめ	25.4	
317		ピリからにくじゃが	でんぷん さとう	C0707255	31/2121	17/3-07	にんじん	19.2	
4	ごはん	ぶたにくとだいずのあげがらめ		こめあぶら	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ しめじ	641	ひみの日献立
 	ぎゅうにゅう	さんしょくひたし	でんぷん さとう	ごま	あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな にんじん ねぎ	25.2	しゃい 口 郎 江
л		たまねぎのみそしる	(103/10 62)	_ 6	0)2001) 076	17/3.07	CA 74 10/00/0 446	23.2	
5	ごはん	ポークシューマイ	ごはん はるさめ	ごまあぶら	ポークシューマイ	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし たまねぎ	580	
ر لا	ぎゅうにゅう	はるさめのあえもの	さとう でんぷん	こみめから	たまご		ほししいたけ しょうが ねぎ	19.0	
	れいとうパイン	ちゅうかコーンスープ卵	667 670370		7.6		コーン パイナップル にんじん	14.3	
6	わかめごはん	さけのしおこうじやき	ごはん	こめあぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ	585	
k	ぎゅうにゅう	ひじきのカラフルいため	さとう	こいのかり	だいず とうふ	わかめ	えのきたけ ねぎ	32.3	
		とうふのすましじる			,cv	ひじき	にんじん	16.1	
7	コッペパン乳	キャベツいりつくね	コッペパン さとう	マヨネーズふうドレッシング	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	だいこん おうとう パイナップル	632	
	ゴグ・ハン西 ぎゅうにゅう	だいこんサラダ	しらたまだんご	141 (147) 4/77/	11 70 7710	2.5 712.60	りんご ナタデココ みかん バナナ	19.8	
	こりハーツノ		カクテルゼリー				ブロッコリー きパプリカ にんじん	19.9	
, †		フル―ツポンチ[種]	カンナルビリー				1		
ᡮ	ごはん	フルーツポンチ <u>種</u> あげギョーザ		こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ だいこん	601	
8	ごはん ぎゅうにゅう	あげギョーザ	ごはん	こめあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ	601 21.8	
8	ごはん ぎゅうにゅう	あげギョーザ きゅうりのナムル		ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ	21.8	
k 8 È		あげギョーザ	ごはん			ぎゅうにゅう			
k 8 ₽		あげギョーザ きゅうりのナムル	ごはん	ごまあぶら ごま うみ	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ	21.8	
8 金 1 月	ぎゅうにゅう	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ	ごはん ギョーザのかわ	ごまあぶら ごま 海の	あつあげ みそ ひ 日		はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら	21.8 22.9	
8 金 1 1 2 2	ぎゅうにゅうむぎごはん	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご	ごはん ギョーザのかわ むぎごはん	ごまあぶら ごま うみ	あつあげ みそ ひ) 日 にくだんご	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら	21.8 22.9 683	
8 金 1 月	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにゅう	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご ゆでとうもろこし	ごはん ギョーザのかわ	ごまあぶら ごま 海の	あつあげ みそ ひ 日		はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ	21.8 22.9 683 21.2	
8 金 1 月 2 火	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにゅう すいか	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいカレー	ごはん ギョーザのかわ むぎごはん じゃがいも	ごまあぶら ごま ラみ 海の こめあぶら	あつあげ みそ)日 にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ りんご すいか トマト にんじん	21.8 22.9 683 21.2 19.7	/ 仏会セリン
8 1 1 2 2 2	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにゅう すいか ごはん	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいカレー がんものふくめに	ごはん ギョーザのかわ むぎごはん じゃがいも ごはん さとう	ごまあぶら ごま 海の	あつあげ みそ)日 にくだんご ぶたにく がんもどき みそ		はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ りんご すいか トマト にんじん キャベツ えのきたけ	21.8 22.9 683 21.2 19.7 617	<給食あり> += m ·
8 1 1 2 2	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにゅう すいか	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいカレー がんものふくめに ほうれんそうのごまみそあえ	ごはん ギョーザのかわ むぎごはん じゃがいも ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ラみ 海の こめあぶら	あつあげ みそ ひ にくだんご ぶたにく がんもどき みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ りんご すいか トマト にんじん キャベツ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ	21.8 22.9 683 21.2 19.7 617 25.3	十二町·上庄
8 1 1 2 以 3 k	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにゅう すいか ごはん ぎゅうにゅう	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいカレー がんものふくめに ほうれんそうのごまみそあえ ぶたじる	ごはん ギョーザのかわ むぎごはん じゃがいも ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま 海の こめあぶら ごま	あつあげ みそ で 一 にくだんご ぶたにく がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ りんご すいか トマト にんじん キャベツ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん	21.8 22.9 683 21.2 19.7 617 25.3 21.4	十二町・上庄 海峰・西の杜
8 金 1 1 2 2	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにゅう すいか ごはん	あげギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいカレー がんものふくめに ほうれんそうのごまみそあえ	ごはん ギョーザのかわ むぎごはん じゃがいも ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ラみ 海の こめあぶら	あつあげ みそ ひ にくだんご ぶたにく がんもどき みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら とうもろこし しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ きパプリカ りんご すいか トマト にんじん キャベツ えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ	21.8 22.9 683 21.2 19.7 617 25.3	十二町·上庄

※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。

※炎の後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。後物アレルギー対常の参考にしてください。

種・・ごま、栗を除く種実類

