＜小学校・西の杜前期　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：夏の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 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらいため もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが **たまねぎ** にら にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ	573 24.1 18.0	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご卵 ゆかりあえ あつあげのうまに	ごはん こんにゃく さとう		あつやきたまご あつあげ ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しそこ だいこん にんじん グリンピース	600 26.4 19.7	
3 木	しょくパン乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	ささみカツ コールスローサラダ ミネストローネ	しょくパン **じゃがいも** マカロニ ブルーベリージャム	こめあぶら コーンクリーミードレッシング	ささみカツ にくだんご	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン トマト にんにく **たまねぎ** セロリ ブロッコリー にんじん	614 26.5 21.1	
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき きゅうりのごまずあえ けんちんじる	ごはん さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ **ねぎ** にんじん	566 25.7 15.1	
7 月	コーンピラフ ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ほしのコロッケ かいそうサラダ はるさめスープ	ごはん はるさめ ほしのコロッケ たなばたゼリー	とうにゅうバター こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン きゅうり もやし えだまめ ほししいたけ しょうが たけのこ **たまねぎ** にんじん	635 18.5 18.8	**七夕献立**
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ くきわかめのきんぴら **なめこじる**	ごはん さとう さんおんとう こんにゃく	こめあぶら	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん ごぼう なめこ グリンピース **ねぎ** にんじん	598 25.2 18.8	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう タルタルソース	チキンなんばん まだかづけ **かねんしゅい**	ごはん さといも でんぷん さとう いもだんご	こめあぶら タルタルソース	とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん **ねぎ** きゅうり だいこん えのきたけ にんじん	638 26.2 19.7	**日本味めぐり献立** **（宮崎県）**
10 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	たまごまきウインナー卵 ラタトゥイユ コンソメスープ	コッペパン **じゃがいも**	オリーブオイル	たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく **たまねぎ** なす ズッキーニ しめじ トマト きパプリカ にんじん	555 22.1 21.7	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに キャベツとわかめのあまずあえ ピリからにくじゃが	ごはん こんにゃく **じゃがいも** でんぷん さとう	ごま こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが **たまねぎ** えだまめ にんじん	624 25.4 19.2	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのあげがらめ さんしょくひたし **たまねぎのみそしる**	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし **たまねぎ** しめじ **こまつな** にんじん **ねぎ**	641 25.2 23.2	**ひみの日献立**
15 火	ごはん ぎゅうにゅう れいとうパイン	ポークシューマイ はるさめのあえもの ちゅうかコーンスープ卵	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら	ポークシューマイ たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし **たまねぎ** ほししいたけ しょうが **ねぎ** コーン パイナップル にんじん	580 19.0 14.3	
16 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき ひじきのカラフルいため とうふのすましじる	ごはん さとう	こめあぶら	さけ ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	**たまねぎ** えだまめ えのきたけ **ねぎ** にんじん	585 32.3 16.1	
17 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね だいこんサラダ フルーツポンチ種	コッペパン さとう しらたまだんご カクテルゼリー	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 りんご ナタデココ みかん バナナ ブロッコリー きパプリカ にんじん	632 19.8 19.9	
18 金	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	ごはん ギョーザのかわ	こめあぶら ごまあぶら ごま	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 はくさいキムチ にんじん にら	601 21.8 22.9	
21 月	**海の日**								
22 火	むぎごはん ぎゅうにゅう すいか	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	むぎごはん **じゃがいも**	こめあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	683 21.2 19.7	
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	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 さとう **じゃがいも** こんにゃく	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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	617 25.3 21.4	＜給食あり＞ 十二町・上庄 海峰・西の杜
24 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう チョコクリーム乳	とりにくのパンこやき ブロッコリーサラダ ベーコンとキャベツのスープ	コッペパン パンこ さとう チョコクリーム	オリーブオイル こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく ブロッコリー もやし あかパプリカ **たまねぎ** しめじ にんじん キャベツ	618 29.0 27.7	＜給食あり＞ 窪

※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