



こんげつ しょうひん はたら し 今月のもくひょう：食品の働きについて知ろう									
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(ちょうし)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	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーングラタン はなやさいサラダ ビーフンスープ	こくとうパン コーングラタン さとう ビーフン	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	カリフラワー しょうが キャベツ しめじ ねぎ ブロッコリー あかパプリカ にんじん	589 19.9 21.5	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	ギョウザ さんしょくナムル マーボー豆腐	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ギョウザ ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	もやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん にら	600 25.0 20.7	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう シャインマスカット	かぼちゃといものコロッケ ごもくきんぴら えのきのみそしる	ごはん こんにやく かぼちゃといものコロッケ さんおんとう	こめあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん シャインマスカット	612 23.8 20.1	
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため アーモンドあえ ^種 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 アーモンド ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく れんこん ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	591 25.0 19.7	
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそうオムレツ ^卵 まめいろいろサラダ きのこハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	ごま こめあぶら マヨネーズ ^{ふたレッシング} ぎゅう	ほうれんそうオムレツ ひよこまめ だいず ぎゅうにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ しめじ グリーンピース にんじん トマト	666 23.9 25.2	
8 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ささみカツ マリネサラダ しろねぎのこめこスープ	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	こめあぶら とうにゅうバター とうにゅうクリーム	ささみカツ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ マッシュルーム きゅうり たまねぎ ねぎ はくさい にんじん	572 25.6 21.1	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	いわしのうめに にんじんしりしり ランドルトかんじる	ごはん じゃがいも こんにやく ブルーベリーゼリー	こめあぶら ごま	いわしのうめに とりにく ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん ごぼう しょうが ねぎ にんじん	628 27.2 20.0	目の愛護デー献立
12 月	スポーツの日								
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとマコモタケのいためもの さんしょくひたし だいこんとわかめのみそしる	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが マコモタケ ねぎ たまねぎ こまつな もやし だいこん にんじん	561 24.0 20.2	ひみの日献立 ＜欠食＞比美乃江、 宮田、窪、上庄
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご ひじきのナムル たんたんはるさめスープ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	にくだんご ぶたにく みそ だいずミート	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい ほししいたけ にんじん	572 20.1 17.2	
15 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	ミックスビーンズのあげがらめ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	こめこパン でんぷん さとう マカロニ	こめあぶら	とりにく レバー ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おとう パナナ ナタデココ にんじん セロリ トマト にんにく たまねぎ しょうが	632 25.8 19.4	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう おこめのパバロア	とりにくのてりやき はりはりあえ だいずへんしんじる	ごはん さんおんとう じゃがいも おこめのパバロア		とりにく とうふ だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きりぼしだいこん しょうが えだまめ ねぎ こまつな にんじん しめじ	614 29.2 17.5	＜欠食＞ 比美乃江2年
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ はるさめのあえもの はっぼうさい ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし にんじん しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	610 21.4 18.1	＜欠食＞ 朝日丘、十二町、 海峰、灘浦、西の杜
20 火	しそごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	がんものふくめに かわりづけ なめこじる	ごはん さとう		がんもどき とうふ みそ	ぎゅうにゅう こざかな	キャベツ きゅうり だいこんづけ しょうが だいこん なめこ ねぎ にんじん しそ	569 22.5 18.4	＜欠食＞ 窪6年、上庄3・4年
21 水	ごはん ぎゅうにゅう りんごゼリー	いかのかりんあげ ごまひたし せんべいじる※ ^種	ごはん こんにやく なんがせんべい りんごゼリー でんぷん	こめあぶら ごま	イカ とりにく	ぎゅうにゅう	もやし ごぼう こまつな にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	634 27.6 14.5	日本味めぐり献立 (青森県) ＜欠食＞窪6年
22 木	ミニパインパン ^乳 ソフトめん ぎゅうにゅう	ウインナー ドレッシングサラダ ミートソース	ミニパインパン ソフトめん さとう でんぷん	こめあぶら	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー マッシュルーム	678 25.8 22.7	＜欠食＞ 窪1・2年
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	ほきのあおさフライ キャベツとわかめのあまずあえ さといもとあつあげのそぼろに	ごはん でんぷん さとう こんにやく さといも	こめあぶら ごま	ほきのあおさフライ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ グリーンピース しょうが	634 24.8 20.6	＜欠食＞ 比美乃江1年、窪3・4年 十二町1～3年、上庄1・2年
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ もやしのナムル わかめスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン こうや豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ もやし だいこん ねぎ にんじん にら しめじ きゅうり	578 23.9 21.9	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう おばあちゃんのおはぎ	サバのみそに メイのとうもろこしあえ けんちんじる	ごはん こんにやく おはぎ	ごまあぶら	サバのみそに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ ほししいたけ こまつな にんじん コーン ごぼう だいこん	715 27.9 17.7	ジブリおはなし献立 (となりのトトロ・風立ちぬ)
28 水	ごはん ぎゅうにゅう おかか	さかしたしょうてんがいのコロッケ ほうれんそうのあえもの あつあげのみそしる	ごはん コロッケ	こめあぶら ごま	あつあげ みそ おかか	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう にんじん しそ	601 24.0 19.9	ジブリおはなし献立 (コクリコ坂から)
29 木	しょうパン ^乳 ぎゅうにゅう	ベーコンエッグ ^{卵乳} コールスローサラダ シータのミートボールシチュー	しょうパン こめこ じゃがいも さんおんとう	コーン・ミート ^{レタガ} こめあぶら とうにゅうクリーム	たまご ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが にんじん ブロッコリー	671 28.8 28.6	ジブリおはなし献立 (天空の城ラピュタ、ハウルの動く城) ＜欠食＞比美乃江6年
30 金	こだいまいごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃハンバーグ かいそうサラダ ハロウィンカレー	こだいまいごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅう	かぼちゃハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり コーン もやし しょうが にんにく グリンピース りんご たまねぎ トマト にんじん	639 22.4 20.7	ハロウィン献立 ＜欠食＞ 比美乃江6年

※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 (魚卵を除く)	乳 ^{ぎょうらん} ・乳・乳 製 品	甲 ^{にゅうにゅうせいひん} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{こうかくるい} ・ごま、栗を除く種実類	※種 ^{くり} ・コンタミネーション(微量混入) : 落花生、卵、乳、ごま、くるみ、りんご、大豆、アーモンド
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---