

# がつ 9月のこんだてひょう

こんげつ 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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			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		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ もやしとひじきのナムル まーぼーどうふ	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ たらこ	676 33.3 20.8	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	がんものふくめに かわりづけ 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	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう だいこんづけ しょうが ほししいたけ ねぎ	646 24.4 19.5	
5 火	ごはん ぎゅうにゅう なし	ホキフライ くきわかめのきんぴら とうふとかまぼこのすまじる	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごま	ホキフライ ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ なし にんじん	611 24.0 15.6	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ こまつなとしめじのひたし あつあげとやさいのちゅうかに <sup>卵</sup>	ごはん さとう こんにやく でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ポークシューマイ とりにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん グリンピース もやし しめじ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	632 26.2 19.6	
7 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご やきそば とうふのスープ	コッペパン ちゅうかめん	こめあぶら	にくだんご 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	658 26.7 22.4	<給食なし> 窪4年
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいたいのあげがらめ さんしよくひたし 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	ぶたにく だいたい とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな しょうが なめこ ねぎ もやし にんじん	653 26.7 19.6	<給食なし> 海峰1~4年
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき <sup>卵・乳</sup> キャベツのしそごまあえ じゃがいものそぼろに	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	ごま こめあぶら	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが きりほしだいこん しそ たまねぎ しめじ グリンピース にんじん	660 22.8 20.3	<給食なし> 窪6年
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	さくらますのしおこうじやき ごもくだいず ごまキムチみそしる	ごはん さとう こんにやく さといも	ごま	サクラマス だいたい さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう だいこん グリンピース にんじん はくさいキムチ ねぎ	638 31.7 18.2	<給食なし> 窪6年
13 水	ピラフ ぎゅうにゅう	ほしのコロケ ブルーベリーヨーグルトあえ <sup>乳・種</sup> コンソメスープ	ごはん ほしのコロケ	とうにゅう <sup>卵</sup> こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	えだまめ おとう パイン リんご ブルーベリー たまねぎ キャベツ コーン しめじ ナタデココ マッシュルーム にんじん	619 17.1 18.5	ひみの日献立
14 木	はちみつコッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう おこめのパバロア	ポロニアステーキ ごぼうサラダ にくだんごスープ	はちみつコッペパン さとう おこめのパバロア	マヨネーズ <sup>卵</sup> レッシング ごま	ポロニアステーキ にくだんご	ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ コーン ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	739 28.3 31.6	<給食なし> 宮田1・2年
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくやきとり きゅうりとキャベツのかふうづけ だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう	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 にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん しめじ ねぎ	558 25.2 16.7	
18 月	けい ろう ひ 敬 老 の 日								
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースかけ こまつなのアーモンドあえ <sup>種</sup> たまごスープ <sup>卵</sup>	ごはん さとう でんぷん	アーモンド	ハンバーグ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん	605 25.6 18.4	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのレモンに コーンのひたし ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも こんにやく		いわしのレモンに ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン だいこん ごぼう しょうが ねぎ こまつな にんじん	577 24.5 15.2	<給食なし> 上庄・海峰5・6年
21 木	ピタパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコプリン	チリコンカン カラフルメキシカンサラダ ポソレ	ビタミン でんぷん じゃがいも パン チョコプリン	こめあぶら ササゲ <sup>卵</sup> レッシング	ミックスビーンズ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん	590 21.1 19.5	世界味めぐり献立 (メキシコ) <給食なし> 上庄・海峰5・6年
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	オムレツ <sup>卵</sup> かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー トマト にんじん コーン もやし しょうが にんにく たまねぎ グリンピース リんご	684 22.8 21.1	<給食なし> 宮田3・4年
25 月	うめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき きゅうりとわかめのあまぎあえ あつあげのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ にんじん	573 27.2 15.0	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ギョーザ はるさめのあえもの みそワタンスープ	ごはん さとう ワンタン はるさめ	ごまあぶら	ギョーザ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう こざかな	きゅうり コーン もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん	613 18.9 17.6	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも にくやさしいため かきたまじる <sup>卵</sup>	ごはん ふ でんぷん	こめあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	もやし キャベツ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	570 24.5 18.0	
28 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ だいこんサラダ キャベツとベーコンのスープ	コッペパン あおじそ レッシング	こめあぶら あおじそ レッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ にんじん だいこん コーン えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ	621 20.6 24.0	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぶたにくのしょうがいため こんぶづけ さといものみそしる	ごはん こんにやく でんぷん さといも おつきみだんご	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ	668 25.3 18.4	お月見献立

※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