

こんげつ 今月のもくひょう：食品の働きについて知ろう								栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
日曜	こんだてめい		ざいりょう						
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			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		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2月	ごはん ぎゅうにゅう	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 さんおんとう	こめあぶら ごま	ぶたにく とうふ 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 かぼちゃといものコロッケ	613 20.9 19.4	
3火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに さんしょくひたし けんちん汁	ごはん さといも こんにやく	ごまあぶら	さばのみそに あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう にんじん	589 22.8 18.0	
4水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき マリネサラダ しろねぎのこめこスープ	ごはん さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら どうにゅうバター どうにゅうクリーム	とりにく ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ねぎ にんじん	592 24.6 16.4	
5木	はちみつコッパン ぎゅうにゅう きよほう	わかさぎのかりかりフライ こまつなとひじきのナムル ちゅうかスープ	はちみつコッパン さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま	わかさぎのかりかりフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	もやし たまねぎ ほしいいたけ きよほう にんじん こまつな チンゲンサイ	605 24.1 20.9	
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう	トマトオムレツ 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 マネーヌのブレンド こめあぶら ぎゅうし	ひよこまめ ぶたにく だいず しろいんげんまめ トマトオムレツ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ グリンピース にんじん トマト	716 24.1 26.1	
9月	スポーツの日								
10火	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	いわしのしょうがに こまつなのなっとうあえ ぶたじる	ごはん じゃがいも こんにやく ブルーベリーゼリー		いわしのしょうがに なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし ごぼう だいこん しょうが ねぎ にんじん	652 26.8 19.7	目の愛護デー献立
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため キャベツとコーンのひたし 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 ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ほしいいたけ マンマ チンゲンサイ	629 23.8 20.9	
12木	コッパン 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 ミネストローネ	コッパン でんぷん さとう マカロニ	こめあぶら	とりにく だいず ベーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが パイン おうとう りんご ナタデココ にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ	669 26.8 20.7	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご さつまいもサラダ とりごぼうじる	ごはん さつまいも	マネーヌのブレンド	にくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン ねぎ レモン ごぼう たまねぎ ほしいいたけ	713 26.7 25.2	ひみの日献立
16月	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 はっぼうさい	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ポークシューマイ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン もやし しょうが たまねぎ はくさい ほしいいたけ たけのこ チンゲンサイ	645 22.5 18.7	<給食あり> 西の杜
17火	わかめごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ブロッコリーのアーモンドあえ さといものみそ汁	ごはん さとう さといも	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ ブロッコリー	588 22.3 17.8	
18水	ごはん ぎゅうにゅう	とりねぎなんばん もやしのナムル はるさめキムチスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり もやし しょうが ほしいいたけ たまねぎ はくさいキムチ	608 25.1 18.0	
19木	ミニパン ソフトめん ぎゅうにゅう	フランクフルト かいそうサラダ ミートソース	パン ソフトめん さとう でんぷん	こめあぶら	フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ	にんじん キャベツ えだまめ コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	700 32.4 17.7	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも マコモタケとぶたにくのちゅうかいため かきたまじる	ごはん さとう ふ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ マコモタケ えのきたけ しめじ	571 23.9 18.1	
23月	ごはん ぎゅうにゅう	たらのカレーたつたあげ 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	こんにやく さといも ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	たらのカレーたつたあげ 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 しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース	677 29.5 18.9	<給食なし> 西の杜
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき いとかんてんのごまずあえ さつまじる	ごはん さとう こんにやく さつまいも	ごま	ちぐさやき とりにく みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ にんじん	547 21.2 14.5	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき ほうれんそうとしめじのひたし とうふとかまぼこのすましじる	ごはん さとう	ごま	とりにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし しめじ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	532 27.3 13.4	
26木	ライむぎパン ぎゅうにゅう クレープ	ロールキャベツ ムラトウーリサラダ とりにくのチョルバ	ライむぎパン さとう クレープ でんぷん	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん セロリ にんじん あかパブリカ トマト たまねぎ レモン ロールキャベツ	641 22.7 29.0	世界味めぐり献立 (ルーマニア)
27金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかぼやき かわりこんぶづけ にくだんごスープ	ごはん でんぷん さんおんとう	こめあぶら	ちくわ にくだんご	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこんづけ ほしいいたけ にんじん はくさい たけのこ ねぎ	622 22.7 17.6	<給食なし> 窪1~3年 十二町1~3年
30月	だいずごはん ぎゅうにゅう	さくらますのあまみそかけ こまつなのきりほしあえ いなかじる	ごはん こんにやく さとう	ごま	だいず あつあげ さくらます みそ とりにく	ぎゅうにゅう	しそ キャベツ ねぎ きりほしだいこん だいこん ごぼう こまつな にんじん	590 29.9 16.9	
31火	むぎごはん ぎゅうにゅう パン	かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも パン	マネーヌのブレンド ぎゅうし こめあぶら	かぼちゃハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト コーン しょうが だいこん にんにく たまねぎ りんご グリンピース	742 22.2 24.6	ハロウィン献立

※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