

がつ
4月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう: みんなで助け合っ準備や片付けをしよう											
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)	たんぱく質 (g)	
				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	脂質(g)		
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
8月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ さんしょくひたし じゃがいもとえのきのみそしる	ごはん さんおんとう じゃがいも		ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな だいこん ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ にんじん	600 25.3 19.3			
9火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき キャベツのしょうがじょうゆあえ けんちんじる	ごはん でんぷん さんおんとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	ちくわ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし ごぼう ねぎ きゅうり しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	617 27.6 18.3			
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう おいおいゼリー	にんじんシューマイ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも おいおいゼリー	こめあぶら ぎゅうし	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	トマト コーン えだまめ もやし しょうが たまねぎ にんにく りんご グリーンピース にんじん	693 21.0 20.0	入学・進級お祝い献立		
11木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ	こめこパン マカロニ さとう じゃがいも	ごま ごま	ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン ごぼう にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ セロリ	615 17.3 25.9			
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとりにくのあげがらめ コーンのひたし はるキャベツのスープ	ごはん さとう でんぷん さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しょうが コーン もやし たまねぎ キャベツ しめじ	616 22.4 19.2	ひみの日献立		
15月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ほうれんそうのきりほしあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも こんにやく でんぷん さとう	こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きりほしだいこん しょうが たまねぎ しめじ グリンピース ほうれんそう にんじん	617 26.5 17.7			
16火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン ^乳	ぶたにくのしょうがいため もやしのナムル ビーフンスープ	こんにやく でんぷん さとう ビーフン ごはん	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 ぎゅうにゅうプリン	しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	607 23.0 19.7			
17水	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき ^卵 かわりづけ マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	ごま こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし だいこんづけ しょうが にんにく たけのこ いら ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり	611 26.7 20.8			
18木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} コンソメスープ	こくとうパン じゃがいも	こめあぶら	きびなごのかりかりあげ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン おとうろ パナナ ナタデココ たまねぎ マッシュルーム にんじん	618 24.1 18.8			
19金	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	がんものふくめに こまつなごまみそあえ ぶたじる	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しそひじき	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ こまつな にんじん	664 26.7 23.0			
22月	ごはん ぎゅうにゅう	てうりハンバーグのトマトソースがけ まめいろいろサラダ こめこのスープ ^乳	ごはん パン さとう でんぷん さんおんとう じゃがいも こめこ	ごま ごま	とりにく ぶたにく だいず とうにゅう ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム にんじん	636 27.3 22.0	<給食あり> 西の杜		
23火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそがらめ キャベツとわかめのあまずあえ かきたまじる ^卵	ごはん でんぷん さとう ふ	こめあぶら ごま	ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	657 31.2 22.2	<給食なし> 比美乃江1年		
24水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも にくやさしいため ごもくじる	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ししゃも みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ たけのこ だいこん しめじ にんじん ピーマン ねぎ	600 29.4 21.0	<給食なし> 比美乃江2・3年		
25木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう チョコクリーム ^乳	ポテトコロッケ アーモンドあえ ^種 はくさいスープ	コッペパン コロッケ さとう チョコクリーム	こめあぶら アーモンド	ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ はくさい しめじ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン	622 23.8 21.8	<給食なし> 上庄1~4年		
26金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	みそだれにくだんご はるさめのあえもの ワンタンスープ	ごはん さとう はるさめ ワンタン	ごまあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	きゅうり コーン にんじん ニラ ほししいたけ もやし たけのこ たまねぎ	600 21.1 16.4			
29月	昭和の日										
30火	あげごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こっばなます うちまめじる	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごま	あぶらあげ さば うちまめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	614 30.3 24.3	日本味めぐり献立 (福井県)		

※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 ^{ぎよらん} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅうせいひん} 製品	甲 ^{こうかくるい} ・甲 ^{こうかくるい} 殻類(エビ・カニ)	種 ^{くりに} ・ごま、栗を除く種 ^{のぞ} 実類
---	---	--	---