



がつ
6月のこんだてひょう

ひみしがっこうきゅうしよく
氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう：よく噛んで食べよう									
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)	
			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	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)	
3月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくやきとり こまつなのナムル はるさめスープ	ごはん さとう さんおんとう はるさめ	ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ ほしいたけ コーン こまつな にんじん	603 23.5 22.2	<給食なし> 西の杜
4火	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ キャベツのごましそあえ あつあげのみそしる	ごはん じゃがいも	ごま こめあぶら	きびなごのかりかりあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しそ しめじ ねぎ にんじん	598 24.7 19.1	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
5水	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご さんしょくやさいのかふうづけ とりごぼうじる	ごはん さとう むらさきもチップス	ごまあぶら ごま	にくだんご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん ねぎ あかピーマン にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ	580 22.7 16.8	かみかみ献立 (紫いもチップス) <給食なし>宮田5・6年
6木	しよくパン ^乳 ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ ^{乳・卵} きりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ	しよくパン じゃがいも マカロニ さとう チョコだいずクリーム	マネズふがうレンジング ごま	チーズポテトエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん セロリ トマト にんじん パセリ えだまめ きゅうり にんにく たまねぎ	662 23.2 30.5	かみかみ献立 (切り干し大根のサラダ) <給食なし>宮田5・6年
7金	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね アスパラガスのごまあえ こんさいじる	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	キャベツいりつくね とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん ごぼう れんこん ねぎ アスパラガス あかピーマン きピーマン にんじん	592 24.4 19.7	かみかみ献立 (根菜汁) <給食なし>宮田1・2年
10月	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみミックスあげ ^種 きゅうりとわかめのあまずあえ たまごととうみょうのスープ ^卵	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごま アーモンド	だいず ひよこまめ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし わかめ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほしいたけ とうみょう	632 27.1 21.0	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)
11火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくマコモタケのオイスターソースいため ほうれんそうとひじきのナムル みそワnantanスープ	ごはん でんぶん さとう ワnantan さんおんとう ぎゅうにゅうプリン	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほしマコモタケ キャベツ たけのこ にんにく しょうが もやし たまねぎ コーン には ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	633 24.7 20.6	<給食なし> 朝日丘5・6年
12水	むぎごはん ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ^{乳・卵} こまつなのごまひたし ひみっこカレー	むぎごはん じゃがいも	ごま こめあぶら ぎゅうし	チーズオムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース こまつな トマト りんご しょうが にんじん	653 23.3 21.2	ひみの日献立 <給食なし> 朝日丘5・6年
13木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ ^{乳・種} ポークビーンズ	こくとうパン さとう さんおんとう じゃがいも		とりにく ぶたにく きんときまめ だいず しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく パイナップル しょうが もも パナナ ナタデココ たまねぎ えだまめ にんじん	645 31.7 18.0	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ ごもくきんびら なめこじる	ごはん さとう こんにやく	こめあぶら ごま	ふくらぎ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	619 29.9 21.5	
17月	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしどうふのにくあんかけ かわりづけ ブルーベリータルト だいこんとわかめのみそしる	ごはん さとう でんぶん ブルーベリータルト	こめあぶら	あげだしどうふ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこんづけ だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ	647 22.3 23.5	
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのケチャップソースかけ コーンポテトサラダ たまごスープ ^卵	ごはん でんぶん さんおんとう じゃがいも	マネズふがうレンジング	ハンバーグ ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ にんじん コーン しめじ	654 25.6 23.1	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため キャベツのうめあえ さわにわん	ごはん はるさめ さんおんとう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほしいたけ れんこん にんにく ねぎ コーン たけのこ ごぼう にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ うめぼし	590 27.3 16.7	
20木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロッケ スパゲティソテー コンソメスープ	コッペパン スパゲティ じゃがいも	こめあぶら とうにゅうバター	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーンコロッケ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	622 23.8 20.3	
21金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに こんぶあえ じゃがいものカレーそばろに	じゃがいも ごはん さとう でんぶん こんにやく	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 こんぶ	キャベツ たまねぎ コーン しょうが しめじ グリンピース えだまめ にんじん	655 26.5 20.2	
24月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき ひじきとやさいのカラフルいため しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう でんぶん さんおんとう	こめあぶら	ちくわ とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ にんじん しめじ ねぎ	656 26.7 20.2	
25火	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ いとかんてんのごまずあえ ぶたキムチなべ	ごはん さとう でんぶん	ごま こめあぶら ごまあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん ニラ にんにく しょうが たまねぎ しめじ はくさいキムチ はくさい	600 22.2 19.2	
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのなんぶやき さんしょくひたし あおりんごゼリー ひつつみ	ごはん しらたまこ こむぎこ あおりんごゼリー	ごま	さけ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	もやし だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ こまつな にんじん	610 30.0 12.8	日本味めぐり献立 (岩手県)
27木	コッペパン ^乳 牛乳	とりにくのレモンマリネ かいそうサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン でんぶん ゼリー さんおんとう	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	レモン キャベツ もやし にんじん もも りんご パイナップル ナタデココ みかん パナナ	652 27.5 17.8	
28金	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 じゃがいもえのきのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド	がんもどき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ ブロッコリー にんじん	567 22.4 16.1	

※**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。

^{たまご} 卵 ・ ^{ぎょうらん} 卵 (魚卵を除く)	^{にゅう} 乳 ・ ^{にゅうせいひん} 乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲 ・ ^{しりし} 甲殻類(エビ・カニ)	^{くり} 種 ・ ^{のぞ} ごま、栗を除く 種 実類
--	--	--	--