



がつ 9月のこんだてひょう



こんげつ えいせい き つ しょうじ 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		
			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)える		脂質(g)	
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	にくだんご アスパラサラダ ポトフ	ごはん さとう じゃがいも		にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん コーン もやし たまねぎ キャベツ	568 20.6 15.4		
3火	ごはん ぎゅうにゅう なし	ほきフライ くきわかめのきんぴら とうふのすましじる	ごはん さとう こんにやく ふ	こめあぶら ごま	ほきフライ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ なし	618 23.8 19.8		
4水	うめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき きゅうりのあまずあえ ぐたくさんじる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん うめぼし ねぎ きゅうり もやし だいこん しめじ	517 25.6 12.0	<給食なし> 十二町4~6年	
5木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	たまごまきウインナー ^卵 やきそば チンゲンサイのスープ	コッペパン ちゅうかめん	こめあぶら	たまごまきウインナー ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ほししいたけ もやし	618 25.1 24.6	<給食なし> 十二町4~6年	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき こまつなとしめじのひたし あつあげのちゅうかに ^卵	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	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 もやし しめじ はるまき たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが	654 25.4 23.4	<給食なし> 海峰1~4年	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのレモンに キャベツとコーンのひたし じゃがいものそぼろに	こんにやく さとう じゃがいも ごはん でんぷん	こめあぶら	いわしのレモンに ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ コーン しょうが たまねぎ しめじ グリンピース	626 26.7 15.8		
10火	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナどんのぐ ゆかりもやし 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	あかパプリカ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ たけのこ もやし しそ はくさい ほししいたけ	596 23.7 19.9		
11水	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ	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 みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめふりかけ	にんじん キャベツ きゅうり だいこんづけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	604 23.5 19.1	<給食なし> 窪6年	
12木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロケ ごぼうサラダ ミネストローネ	コッペパン さとう じゃがいも	こめあぶら ごま マヨネーズ ^卵	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト コーンコロケ ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	620 19.7 25.1	<給食なし> 窪6年	
13金	ピラフ ぎゅうにゅう	ポロニアステーク ブルーベリーヨーグルト ^乳 コンソメスープ	ごはん	とうにゅうバター	ウインナー ポロニアステーク	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん えだまめ マッシュルーム たまねぎ りんごパイナップル おとうろく ナタデココ ブルーベリー キャベツ コーン しめじ	562 21.5 16.9	ひみの日献立	
16月	けいろ う ひ 敬老の日									
17火	ごはん ぎゅうにゅう おつきみゼリー	ぶたにくのしょうがいため キャベツのこんぶづけ さといものみそじる	さといも でんぷん ごはん こんにやく さとう おつきみゼリー	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 ねぎ しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん	614 23.8 18.1	お月見献立	
18水	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも にくやさしいため にらたまじる ^卵	ごはん 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	にんじん ピーマン にら もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	567 27.4 18.9	<給食なし> 比美乃江6年、 上庄・海峰5・6年	
19木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマーレードやき ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 ビーフンスープ	こめこパン さとう ビーフン マーレード	アーモンド	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	560 26.0 21.6	<給食なし> 比美乃江6年、 上庄・海峰5・6年	
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう	おからコロケ かいそうサラダ まるっとキーマカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	おからコロケ ぶたにく だいちミート	ぎゅうにゅう かいそう	トマト にんじん ピーマン もやし きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんにく りんご	690 22.9 22.6	SDGs献立	
23月	ふり かえきゅうじつ 振替休日									
24火	ごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ ひじきのナムル ぶたキムチなべ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま こめあぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら コーンシューマイ きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ はくさいキムチ	591 22.5 18.9		
25水	ごはん ぎゅうにゅう みかんもち	たらのうめたつたあげ はりはりあえ こうやどうふのみそじる	ごはん みかんもち	こめあぶら ごま	たらのうめたつたあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん えのきたけ きりほしだいこん だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	609 23.7 17.0	日本味めぐり献立 (和歌山県) <給食なし>西の杜5・6年	
26木	ピタパン ^乳 ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	チリコンカン カラフルサラダ ABC スープ	ピタパン マカロニ でんぷん パンこ じゃがいも	こめあぶら イタリアドレッシング	だいち ぶたにく きんときまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん バセリ あかパプリカ えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	564 22.8 19.3	<給食なし> 西の杜5・6年	
27金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ いとかんてんのごまずあえ けんちんじる	ごはん さとう さんおんどう こんにやく	ごま ごまあぶら	ハンバーグ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん もやし ごぼう きゅうり ねぎ	595 26.9 18.6		
30月	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー さんしよくナムル はるさめスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ コーン ほししいたけ	626 23.6 21.9		

※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下さい。

卵・たまご(魚卵を除く) 乳・牛乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類