



# 6月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう:よく噛んで食べよう									
にち よ う 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)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月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに こまつなのコーンあえ ピリからにくじゃが	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	611 25.3 18.9	<給食なし> 西の杜
2火	わかめごはん 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 なめこじる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	あげだしどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん だいこんづけ だいこん なめこ	556 19.7 20.4	
3水	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリークレープ	かんこくやきとり もやしのナムル はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ ブルーベリークレープ	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし たけのこ たまねぎ ほししいたけ	611 25.5 19.0	
4木	しよくパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう いちごジャム	チーズポテトエッグ <sup>乳卵</sup> きりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ	しよくパン マカロニ じゃがいも さとう いちごジャム	マネーヌ <sup>卵</sup> ごま	チーズポテトエッグ ウインナー	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	575 22.1 18.4	かみかみ献立 (切り干し大根サラダ)
5金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ ゆかりあえ あつあげのみそしる	ごはん じゃがいも	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 にんじん しそ しめじ ねぎ	586 23.1 19.5	かみかみ献立 (きびなごのかりかり揚げ)
8月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもチップス	たれつきにくだんご さんしよくやさいのかふうづけ とりごぼうじる	ごはん さとう さつまいもチップス	ごまあぶら ごま	たれつきにくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ あかパプリカ にんじん	587 23.6 19.0	かみかみ献立 (さつまいもチップス)
9火	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみミックスあげ <sup>種</sup> きゅうりとわかめのあますあえ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぷん ビーフン	こめあぶら アーモンド	だいいず ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ にぼし	きゅうり もやし しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ にんじん	609 22.5 20.6	かみかみ献立 (かみかみミックス揚げ)
10水	ごはん ぎゅうにゅう りんごゼリー	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 りんごゼリー	ごま ごまあぶら	キャベツいりつくね とりにく	ぎゅうにゅう	もやし だいこん れんこん ごぼう アスパラガス あかパプリカ きパプリカ にんじん ねぎ	577 22.3 16.7	かみかみ献立 (根菜汁) <給食なし>宮田5・6年
11木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ささみカツ カラフルサラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	コッペパン ゼリー	こめあぶら 例 <sup>例</sup> アムドレッシング	ささみカツ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン おうとう りんご パイナップル ナタデココ みかん バナナ ブロッコリー にんじん	617 23.4 17.5	<給食なし> 宮田5・6年
12金	ごはん ぎゅうにゅう	ギョウザ はるさめのあえもの ちゅうかコーンスープ <sup>卵</sup>	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	ギョウザ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン ねぎ にんじん	571 19.3 16.4	<給食なし> 上庄6年
15月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン <sup>乳</sup>	ぶたにく <sup>と</sup> マコモ <sup>の</sup> オオスターソース <sup>いた</sup> め ほうれんそうとひじきのナムル ワントンスープ	ごはん でんぷん さんおんとう さとう ワントン	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅうぶり	たまねぎ 乱 <sup>乱</sup> マコモ <sup>の</sup> キャベツ しょうが にんにく もやし ほししいたけ たけのこ ねぎ にら ほうれんそう にんじん	620 25.2 19.0	ひみの日献立
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ かいそうサラダ ビーフカレー	むぎごはん でんぷん グラニューとう さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	だいいず きなこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが にんにく グリンピース りんご トマト にんじん	698 24.2 23.8	
17水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソースかけ かわりきんぴら かきたまじる <sup>卵</sup>	ごはん じゃがいも さとう こんにやく ふ でんぷん	とうにゅうバター こめあぶら	ハンバーグ ぶたにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しめじ ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン	628 28.3 20.9	<給食なし> 窪5年
18木	こめこパン <sup>乳</sup> 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 <sup>乳種</sup> ポークビーンズ	こめこパン さとう さんおんとう じゃがいも		とりにく ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく おうとう パイナップル バナナ ナタデココ たまねぎ にんじん	608 30.2 17.7	<給食なし> 窪5年
19金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのたつたあげ こまつなのばいにくあえ ごもくじる	ごはん でんぷん	こめあぶら ごま	ふくらぎ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし ばいにく だいこん たけのこ しめじ ねぎ こまつな にんじん	609 28.3 24.5	おさかな給食
22月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき カラフルいため だんごのすましじる	ごはん さとう もち	こめあぶら	さわらのさいきょうやき ぶたにく だいいず	きゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ	594 28.7 17.7	
23火	ごはん ぎゅうにゅう れいとうパン	にんじんシューマイ いとかんてんのごまずあえ ぶたキムチスープ	ごはん さとう	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 とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ はくさい もやし にら パイナップル	580 20.5 16.6	
24水	のぶながごはん ぎゅうにゅう	おうみぎゅうコロッケ さんしよくひたし どんがめじる	ごはん さとう あかこんにやく おうみぎゅうコロッケ	こめあぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ こまつな にんじん もやし たまねぎ なす ねぎ	578 20.2 20.1	日本味めぐり献立 (滋賀県)
25木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	オムレツ <sup>卵</sup> スパゲティソテー とうにゅうスープ	コッペパン スパゲティ じゃがいも こめこ	とうにゅうバター	オムレツ とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ	614 25.3 22.7	<給食なし> 朝日丘1・2年
26金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく <sup>の</sup> パー <sup>の</sup> キュー <sup>の</sup> ソース <sup>いた</sup> め こんぶあえ さわにわん	ごはん はるさめ さんおんとう でんぷん	こめあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん れんこん にんにく ピーマン えだまめ キャベツ コーン ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ	591 27.8 17.6	<給食なし> 朝日丘3・4年 宮田1・2年
29月	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに アーモンドあえ <sup>種</sup> ぶたじる	ごはん さとう こんにやく さつまいも	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ しょうが	607 24.2 20.3	
30火	むぎごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト <sup>乳</sup>	ドライカレー はなやさいサラダ コンソメスープ	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく とりにく だいいずミート	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ コーン グリンピース ごぼう マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ キャベツ にんじん	627 24.5 16.2	

※太字は氷見の食材です。 ※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