



こんげつ 今月のもくひょう：えいせい きつ 衛生に気を付けて食事（しょくじ）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）	
			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（ちょうし）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）	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう あおりんごゼリー	ぶたにくのキムチいため ほうれんそうのナムル はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ でんぷん あおりんごゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし たけのこ コーン ほししいたけ ねぎ	606 23.7 16.8	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき キャベツとわかめのあまずあえ とうふのすましじる	ごはん さとう ふ	ごま	さばのぎんがみやき かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	558 27.8 15.7	
3 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	げんきコロッケ ^乳 やきそば チンゲンサイのスープ	コッペパン げんきコロッケ ちゅうかめん	こめあぶら	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	602 21.7 22.3	< 欠食 > 窪6年 十二町4～6年
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ウインナー えだまめサラダ バターチキンカレー ^乳	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら バター なまクリーム	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ だいこん トマト りんご コーン えだまめ にんにく しょうが たまねぎ	755 26.8 33.0	< 欠食 > 窪6年、十二町4～6年 海峰1～4年
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	あおさととりてん いとかんてんのごまずあえ けんちんじる	ごはん こめこ こむぎこ さとう こんにやく	こめあぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	564 28.7 15.8	
8 火	ごはん ぎゅうにゅう ガトーショコラ	ギョウザ ひじきのナムル たまごとコーンのスープ ^卵	ごはん さとう でんぷん ガトーショコラ	ごまあぶら	ギョウザ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ コーン えのきたけ しょうが	612 19.3 18.8	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのたれがけ ゆかりあえ あつあげのみそじる	ごはん でんぷん さんおんとう	こめあぶら	あかうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが しそ だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ しめじ	590 27.5 18.8	< 欠食 > 朝日丘5・6年
10 木	ピタパン ^乳 ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	チリコンカン ポイルやさい コンソメスープ	ピタパン パンこ じゃがいも	こめあぶら	ミックスビーンズ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あかパプリカ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	562 24.1 18.3	< 欠食 > 朝日丘5・6年
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ コールスローサラダ かいぐんカレー	むぎごはん はちみつ じゃがいも	コンガニール ^卵 とうにゅうバター こめあぶら	ポークシュウマイ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン にんにく たまねぎ	666 21.1 22.5	日本味めぐり献立 （神奈川県）
14 月	こまつなのピラフ ぎゅうにゅう	ポロニアステーキ きゅうりのかふうづけ とうにゅうスープ	ごはん さつまいも こめこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	ベーコン とりにく ポロニアステーキ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	604 24.6 20.4	ひみの日献立
15 火	ごはん ぎゅうにゅう なし	さけのしおこうじやき ごもくだいず ごまキムチみそじる	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま	さけ さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごぼう だいこん グリーンピース はくさいキムチ なし ねぎ	620 33.5 17.3	
16 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 こまつなのコーンあえ あつあげとやさいのうまに	ごはん さとう こんにやく じゃがいも		あつやきたまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しそ キャベツ コーン たけのこ ごぼう こまつな ほししいたけ	584 26.2 17.0	< 欠食 > 上庄5・6年、海峰5・6年 灘浦5・6年
17 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	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	こめこパン でんぷん 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	にんじん レモン きゅうり もも もやし えだまめ りんご パイン ナタデココ みかん パナナ	637 24.2 18.4	< 欠食 >比美乃江5年 上庄5・6年、海峰5・6年 灘浦5・6年、西の杜6年
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナどんのぐ さんしよくナムル 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 ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかパプリカ ほししいたけ こまつな にんじん チンゲンサイ ピーマン もやし しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	574 23.7 18.8	< 欠食 > 比美乃江5年、宮田3・4年 西の杜6年
21 月	けいろう ひ 敬老の日								
22 火	こくみん きゅうじつ 国民の休日								
23 水	しゅうぶん ひ 秋分の日								
24 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーンコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	こめこパン じゃがいも コーンコロッケ マカロニ さとう	こめあぶら マカロニ ^卵 ごま	にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	655 20.5 26.5	
25 金	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんご	わふうハンバーグ キャベツのこんぶあえ さといものみそじる	ごはん さといも さんおんとう おつきみだんご		ハンバーグ 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 だいこん キャベツ もやし ねぎ	670 24.1 18.7	お月見献立
28 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	やきししゃも 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 わかめ	にんじん ピーマン にら もやし キャベツ たまねぎ しめじ	565 27.8 19.0	
29 火	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン はるさめのあえもの わかめスープ	ごはん でんぷん フライドポテト さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく きゅうり もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	576 20.6 16.7	
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	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		がんもどき とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり だいこんづけ しょうが だいこん ねぎ	579 22.9 17.9	

※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ください。

^{たまご} 卵（魚卵を除く）	^{にゅう} 乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲・甲殻類（エビ・カニ）	^{くり} 種・ごま、果を除く種実類
-------------------------	----------------------	--------------------------------	----------------------------