



こんげつ
今月のもくひょう: 正しい食事のマナーを身に付けよう

にち 日 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(ちようし)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 水	ごはん ぎゅうにゅう かしわもち	とりにくのからあげ ゆかりあえ わかたけかぶとじる	ごはん でんぷん かしわもち	こめあぶら ごま	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし キャベツ しそ きゅうり ねぎ たけのこ えのきたけ	678 28.9 17.7	こどもの日お祝い献立
2 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね だいこんサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン さとう ゼリー	マネズ ^{お肉} レタス ^{レタス}	キャベツ入りつくね	ぎゅうにゅう	ブロッコリー だいこん もも りんご パイン ナタデココ みかん バナナ キピーマン にんじん	623 19.7 19.9	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ キャベツのしょうがじょうゆあえ じゃがいもわかめのみそしる	ごはん じゃがいも	こめあぶら	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃひきにくフライ もやし キャベツ しょうが ブロッコリー えのきたけ ねぎ にんじん	637 22.3 20.2	
8 水	こまつな ^{ベーコン} のピラ ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ^{乳卵} きゅうりのかふうづけ とうにゅうスープ	ごはん じゃがいも こめこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	ベーコン とりにく チーズオムレツ 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 マッシュルーム	585 23.6 21.0	
9 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	にくだんご ひじきサラダ キャベツとベーコンのスープ	コッペパン さとう ジャム	こめあぶら	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きゅうり もやし コーン キャベツ たまねぎ しめじ	600 23.3 23.9	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	あかうおのたれがけ きわかめのきんぴら あつあげのみそしる	ごはん こんにやく でんぷん さとう さんおんとう	こめあぶら ごま	あかうお ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ ミニトマト	654 30.3 21.6	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため こまつなのきりほしあえ あっかりじる	ごはん さといも でんぷん さとう こんにやく	こめあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きりほしだいこん だいこん ねぎ にんじん	584 25.3 17.2	ひみの日献立
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき マリネサラダ チンゲンサイとたまごのスープ ^卵	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ごまあぶら こめあぶら	とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく チンゲンサイ	603 26.2 21.5	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに そくせきづけ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも こんにやく 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	にんじん キャベツ きゅうり しょうが しめじ グリンピース たまねぎ	632 25.4 18.9	
16 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいたのみそがらめ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} にくだんごスープ	コッペパン でんぷん さとう はるさめ	こめあぶら	ぶたにく だいた みそ にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが パイン もも バナナ ナタデココ ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	691 29.8 26.6	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ほうれんそうのアーモンドあえ ^種 ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが たまねぎ ねぎ もやし にんじん ごぼう	638 24.4 20.8	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた はるさめのあえもの かきたまじる ^卵	ごはん でんぷん さんおんとう ふ はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ もやし たけのこ きゅうり コーン しめじ ほししいたけ ピーマン	669 28.8 24.0	<給食あり> 西の杜のみ
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ さんしょくナムル わかめスープ	ごはん さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな もやし だいこん ねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ はくさいキムチ	603 23.8 23.6	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	さけのしおこうじやき きゅうりとわかめのあまずあえ ごもくみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん きゅうり もやし だいこん しめじ ねぎ	629 32.7 16.7	<給食なし>全小学校6年・ 十二町・上庄・海峰5年 西の杜5・6年
23 木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	たまごまきウインナー ^卵 ごまごまサラダ ミネストローネ	こくとうパン さとう マカロニ じゃがいも	ごま	卵巻きウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ たまねぎ ブロッコリー トマト パセリ もやし コーン にんにく	611 23.3 23.6	
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ かわりづけ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも	ごま こめあぶら ぎゅうし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト コーンシューマイ キャベツ りんご きゅうり だいこんづけ しょうが にんにく たまねぎ グリンピース にんじん	639 20.2 17.1	<給食なし>全小学校6年・ 十二町・上庄・海峰5年 西の杜5・6年
27 月	ごはん ぎゅうにゅう みかんゼリー	チキンチレンこん さんしょくひたし おごうさんだんごしる	ごはん もち でんぷん さとう みかんゼリー	こめあぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう れんこん えだまめ もやし だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう	676 25.2 15.7	日本味めぐり献立 (山口県)
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ ワンタンスープ	ごはん でんぷん さとう ワンタン じゃがいも	マネズ ^{お肉} レタス ^{レタス} こめあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ きゅうり レモン もやし ほししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	609 23.4 20.7	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに コーンのひたし けんちんじる	ごはん こんにやく さといも	ごまあぶら	さばのみそに あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ コーン もやし だいこん ごぼう ほししいたけ	582 23.7 18.2	
30 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	コロッケ アスパラサラダ きわかめとたまごのスープ ^卵	コッペパン コロッケ さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう きわかめ	アスパラガス コーン もやし たまねぎ しめじ にんじん	603 25.5 24.0	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ こまつなごまひたし とうふとかまぼこのすまじる	ごはん さんおんとう	ごま	ハンバーグ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ だいこん キャベツ しょうが えのきたけ	586 26.6 18.3	<給食なし> 比美乃江 4年

※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。

< しょうがっこう 小学校・にし 西の杜 もりぜんき 前期 じどうよう 児童用 >

卵 <small>たまご</small> ・ <small>ぎょらん</small> 卵 (魚卵を除く)	乳 <small>にゅう</small> ・ <small>にゅうせいひん</small> 乳・乳製品	甲 <small>こうかくるい</small> ・ <small>エビ・カニ</small> 甲殻類(エビ・カニ)	種 <small>くりにのぞ</small> ・ <small>しゅじつるい</small> ごま、栗を除く種実類
--	---	---	---