

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	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 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	^{マヨネーズぶどうレタシ}	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	だいこん おうとう りんご ブロッコリー きパプリカ にんじん パイナップル みかん ナタデココ パナナ	617 19.4 19.8	＜給食なし＞ 上庄1・2年
2 金	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 わかたけじる	ごはん でんぶん かしわもち		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし キャベツ きゅうり しそ たけのこ えのきたけ ねぎ	672 28.2 17.6	こどもの日お祝い献立
5 月	こどもの日								
6 火	振替休日								
7 水	^{こまつな} とベーコンのどら 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 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 チーズオムレツ とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ ^{こまつな} にんじん	592 23.5 19.6	
8 木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	ウインナー 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	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	もやし コーン にんじん ブロッコリー トマト にんにく たまねぎ セロリ	628 23.6 28.5	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	あかうおのたれがけ ごもくきんぴら あつあげのみそじる	ごはん でんぶん さんおんとう こんにやく さとう	こめあぶら	あかうお ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ミニトマト	644 29.7 20.4	
12 月	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 チンゲンさいのスープ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら こめあぶら	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	575 23.3 20.5	
13 火	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} のきりぼしあえ あっかりじる	ごはん こんにやく さとう でんぶん じゃがいも	ごま こめあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん ねぎ ^{こまつな} にんじん たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ	579 24.0 17.0	ひみの日献立
14 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	コーン もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん	581 23.8 18.2	
15 木	しよくパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	コロッケ アスパラサラダ くきわかめとたまごのスープ ^卵	しよくパン コロッケ さとう でんぶん いちごジャム	こめあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	コーン もやし たまねぎ しめじ アスパラガス にんじん	641 25.7 24.1	
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ かわりづけ キーマカレー	むぎごはん じゃがいも	ごま こめあぶら ぎゅうし	ポークシューマイ ぶたにく だいたミート	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり だいこんづけ しょうが にんにく たまねぎ りんご トマト にんじん	644 22.7 19.4	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	^{てづくり} ハンバーグのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん でんぶん じゃがいも パンこ さとう さんおんとう	こめあぶら	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー にんじん	574 23.5 17.9	＜給食なし＞ 全小学校
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	いかメンチ 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 でんぶん	こめあぶら	いかメンチ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ グリンピース にんじん	613 20.1 17.5	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう あおりんごゼリー	さけのしおこうじやき きゅうりとわかめのあまずあえ ごもくみそじる	ごはん さとう じゃがいも あおりんごゼリー	ごま	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	611 30.6 15.0	
22 木	はちみつコッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	にくだんご ひじきサラダ キャベツとベーコンのスープ	はちみつコッペパン さとう	こめあぶら	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	もやし コーン キャベツ たまねぎ しめじ ^{こまつな} にんじん	585 23.3 21.9	
23 金	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 でんぶん じゃがいも ワンタン さとう	こめあぶら ^{マヨネーズぶどうレタシ}	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく ほししいたけ はくさいキムチ きゅうり たけのこ しょうが レモン もやし にんじん チンゲンさい たまねぎ	583 22.7 18.4	＜給食なし＞ 全小学校・西の杜6年 十二町・上庄・海峰5年
26 月	ごはん ぎゅうにゅう アンパンマンのムース	かつおフライ キャベツのしょうがじょうゆあえ ぐるに	ごはん さといも こんにやく さとう ムース	こめあぶら	かつおフライ さつまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ にんじん	648 22.7 17.0	日本味めぐり献立 (高知県)
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ さんしよくナムル わかめスープ	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あかみそ だいたミート ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ もやし だいこん えのきたけ ねぎ ^{こまつな}	585 26.0 19.9	
28 水	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	もやし たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん	629 24.4 20.8	
29 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいたずのみそがらめ 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 でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら	ぶたにく だいたず みそ にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが パイナップル にんじん おうとう パナナ ナタデココ たまねぎ たけのこ ねぎ	691 29.7 26.6	
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ こんぶあえ とうふとかまぼこのすましじる	ごはん さんおんとう		ハンバーグ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	だいこん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ にんじん ブロッコリー	578 26.1 17.5	＜給食なし＞ 比美乃江3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。

- 卵^{たまご}・卵^{ぎやうらん} (魚卵を除く) 乳^{のぞ}・乳^{にゅう}・乳製品^{にゅうせいひん} 甲^{こう}・甲殻類^{こうかくるい}(エビ・カニ) 種^{くり}・ごま、栗を除く種実類^{のぞ しゅじつるい}