



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	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 月	わかめごはん 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 みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	588 23.0 17.9	
2 火	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 チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ こまつな にんじん もやし はくさい ほししいたけ ピーマン	579 23.4 18.4	
3 水	ごはん ぎゅうにゅう なし	ほきのあおさフライ くきわかめのきんぴら とうふのすましじる	ごはん こんにやく さとう ふ	こめあぶら ごま	ほきのあおさフライ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ なし にんじん	611 23.8 19.8	
4 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご 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	にくだんご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	582 23.6 21.8	＜給食なし＞ 十二町4～6年
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎしおだれ ごまひたし はくさいときのこのみそしる	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	レモン もやし はくさい しめじ まいたけ ねぎ こまつな にんじん	560 29.9 17.1	＜給食なし＞ 比美乃江4年、十二町 4～6年、海峰1～4年
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた はるさめのあえもの わかめスープ	ごはん でんぷん さんおんとう さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり コーン もやし だいこん えのきたけ ねぎ にんじん ピーマン	604 23.2 20.3	＜給食なし＞ 西の杜
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 こまつなののりあえ ちゃんこなべ	ごはん		あつやきたまご とりにく とりだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	キャベツ だいこん しめじ はくさい ねぎ こまつな にんじん	578 26.4 18.2	日本味めぐり献立 (東京都)
10 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	さけのしおこうじやき ごもくだいず ごまキムチみそしる	ごはん こんにやく さとう さといも ぶどうゼリー	ごま	さけ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう グリンピース だいこん はくさいキムチ ねぎ にんじん	626 33.3 15.9	
11 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 さとう じゃがいも	こめあぶら マネーズ ^{マネーズ} ごま	ウインナー	ぎゅうにゅう	コーンコロッケ ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	625 18.9 25.6	
12 金	こまつなとベーコンのピラフ 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 ポロニアステーキ とりにく 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	603 24.6 20.4	ひみの日献立
15 月	敬老の日								
16 火	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 ふりかけ	ししゃも ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ピーマン にら もやし	578 27.8 19.4	
17 水	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 ごもくみそ汁	ごはん さとう さんおんとう じゃがいも	ごま	ハンバーグ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん もやし きゅうり しめじ ねぎ にんじん	608 25.0 20.0	＜給食なし＞ 朝日丘5・6年、上庄 5・6年、海峰5・6年
18 木	コッペパン ^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	コッペパン 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	レモン きゅうり もやし りんご えだまめ おとう パイナップル ナタデココ みかん パナナ	655 25.7 19.8	＜給食なし＞ 朝日丘5・6年、比美乃江6年、 窪6年、上庄5・6年、海峰5・6年
19 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	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 だいずミート	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ ごぼう コーン グリンピース キャベツ マッシュルーム カブアワー ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	635 24.5 16.2	＜給食なし＞ 比美乃江6年、窪6年
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき 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		さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ こまつな コーン たけのこ ごぼう ほししいたけ にんじん	602 28.7 20.5	
23 火	秋分の日								
24 水	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	メンチカツ こんぶあえ なめこじる	ごはん とうにゅうプリンタルト	こめあぶら	メンチカツ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー キャベツ もやし だいこん なめこ ねぎ	638 21.7 20.5	
25 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 きりぼしだいこんのナポリタン シチュー	コッペパン さとう こめこ じゃがいも	オリーブオイル こめあぶら とうにゅうクリーム	オムレツ とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	590 26.7 21.6	
26 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 はるさめスープ	ごはん でんぷん じゃがいも はるさめ さとう	こめあぶら タルタルソース マネーズ ^{マネーズ}	ぶたにく とりにく	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 はくさい ねぎ たけのこ コーン ほししいたけ レモン	588 23.3 18.7	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのレモンに ゆかりあえ じゃがいものそぼろに	じゃがいも ごはん こんにやく さとう 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	にんじん キャベツ もやし しそこ しょうが たまねぎ しめじ グリンピース	619 26.5 15.6	
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンチキンれんこん さんしよくひたし だんごじる	ごはん でんぷん さとう もち	こめあぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ もやし だいこん ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん	621 23.9 15.5	

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