

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	水		ご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ ブロッコリーサラダ わかめスープ	ササミチーズフライ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ 干しいたけ コーン ねぎ もやし	ご飯・牛乳	油 ごま油,ごま フレンチドレッシング
2	木		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き 青菜のコーン和え そうめん汁 日向夏ゼリー	赤魚の西京漬け 油揚げ	牛乳	人参 <b>小松菜</b>	キャベツ 干しいたけ コーン ねぎ 玉ねぎ	ご飯 そうめん 日向夏ゼリー	
3	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	富山県コロッケ ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト いんげん	みかん りんご キャベツ パイン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油
6	月		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ ナムル 韓国風肉じゃが	野菜シューマイ 豚肉 豆板醤	牛乳	人参	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま
7	火		ご飯 ・ 牛乳	たらの竜田揚げ ほうれんそうのお浸し 鶏ごぼう汁 ヨーグルト	たらの竜田揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 <b>ほうれん草</b>	キャベツ 干しいたけ ごぼう ねぎ <b>大根</b>	ご飯	油 ごま油
8	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフソテー 豆乳汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参	レモン 白菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 ピーフン	油
9	木		麦ごはん ・ 牛乳	チキンカレー 卵のベーコン巻き 和風サラダ	卵のベーコン巻き 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	もやし にんにく きゅうり 玉ねぎ 生姜	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油
10	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ フルーツボンチ	かぼちゃひき肉フライ	牛乳	人参	キャベツ みかん コーン バナナ パイン りんご	コッペパン ゼリー カラフルボール	油 マヨネーズ
13	月	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き玉子 茎わかめのきんぴら <b>つみれ汁</b> ぶどうゼリー	五目厚焼き玉子 豚肉 つみれ 茎わかめ 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう ねぎ <b>大根</b> <b>玉ねぎ</b>	ご飯 こんにゃく 砂糖 ぶどうゼリー	油
14	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 三色ひたし 厚揚げと野菜のうま煮	さば銀紙焼き <small>枝豆とじゃこの元氣ボール</small> 昆布 厚揚げ	牛乳	人参	もやし きゅうり 大根	ご飯 こんにゃく 里いも 砂糖	ごま
15	水		ご飯 ・ 牛乳	メンチカツ 大根サラダ 春雨スープ	富山県産メンチカツ 豚肉	牛乳	人参 青梗菜	大根 <b>玉ねぎ</b> きゅうり 干しいたけ 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 春雨	油
16	木		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 小松菜ともやしのひたし みそけんちん汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 <b>小松菜</b>	もやし ねぎ 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま
17	金		コッペパン ・ 牛乳	チーズオムレツ 切り干し大根のナポリタン マカロニスープ ブルーベリージャム	チーズオムレツ ベーコン 大豆	牛乳	人参 ピーマン	切干し大根 <b>玉ねぎ</b> たけのこ コーン	コッペパン マカロニ 砂糖 ジャム	油 オリーブ油
20	月		ご飯 ・ 牛乳	がんもの含め煮 キャベツのお浸し <b>豚汁</b>	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳	人参	キャベツ 大根 もやし 白菜 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	
21	火		ご飯 ・ 牛乳	タンドリーチキン 海藻サラダ 牛乳プリン ベーコンと野菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参	にんにく 白菜 きゅうり <b>玉ねぎ</b> キャベツ しめじ	ご飯 牛乳プリン	油 ごまドレッシング
22	水		ご飯 ・ 牛乳	黒ダイの甘酢あんかけ 変わり漬け <b>なめこ汁</b>	黒ダイ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ なめこ きゅうり <b>玉ねぎ</b> たくあん ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油
23	木		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め 焼きポテト 中華風豆腐汁	豚肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 あおのり	人参 にら	生姜 キャベツ にんにく <b>玉ねぎ</b> キムチ ねぎ	ご飯 ポテト 砂糖 片栗粉	油 ごま油
24	金		コッペパン ・ 牛乳	わかさぎのフリッター アスパラサラダ シチュー	わかさぎフリッター 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	アスパラガス コーン <b>玉ねぎ</b>	コッペパン じゃがいも	油 <small>たまねぎドレッシング</small>
27	月		ご飯 ・ 牛乳	鮭のマヨネーズやき ポイル野菜 青りんごゼリー <b>厚揚げのみそ汁</b>	鮭 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	もやし ねぎ	ご飯 じゃがいも 青りんごゼリー	マヨネーズ
28	火		ご飯 ・ 牛乳	肉団子 パンサンスー 麻婆豆腐	肉団子 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 豆板醤	牛乳	人参	コーン 干しいたけ きゅうり <b>玉ねぎ</b> ねぎ 生姜 にんにく たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま
29	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 昆布漬け もちもちスープ チーズ	豚肉 豆板醤	牛乳 昆布 チーズ	人参	生姜 きゅうり にんにく もやし キャベツ 白菜	ご飯 しらたき 砂糖 白玉団子	油 ごま油
30	木		ご飯 ・ 牛乳	いわしのカリカリフライ ゆかり和え <b>じゃがいもとわかめのみそ汁</b>	いわしのカリカリフライ みそ	牛乳 わかめ	人参	もやし キャベツ ねぎ えのき	ご飯 じゃがいも	油

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ○ **太字**は氷見市産の食材又は、氷見の煮干しを使用した献立です。