

11月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：地元でとれた食品について知ろう

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)	
2月	ピラフ ぎゅうにゅう	ホテルアドリアーノのサーモンのソテー トマトスパゲッティ こめこのスープ	ごはん こめこ スパゲティ さつまいも	こめあぶら とうにゅうクリーム とうにゅうバター	さけ ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース コーン たまねぎ マッシュルーム はくさい しめじ ピーマン にんじん ブロッコリー	594 28.6 16.8	ジブリおはなし献立 (紅の豚)
3火	文化の日								
4水	ごはん ぎゅうにゅう	やきメンチカツ なっとうあえ あぶらあげのみそしる	ごはん		メンチカツ なっとう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん しめじ ねぎ にんじん こまつな	570 23.8 19.7	<給食なし> 朝日丘、十二町、 海峰、灘浦、西の杜
5木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう キキのチョコケーキ	かぼちゃグラタン カラフルサラダ リボンスープ	こめこパン じゃがいも ファルファーレ ガトーショコラ かぼちゃグラタン	イタリアンドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ ブロッコリー にんじん あかパプリカ きパプリカ トマト	654 19.4 24.4	ジブリおはなし献立 (魔女の宅急便)
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ゆやのおもてなしチキン ほうれんそうのナムル ハムラーメン	ごはん さとう ちゅうかめん	ごまあぶら ごま こめあぶら	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし たけのこ コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	570 28.1 16.1	ジブリおはなし献立 (崖の上のポニョ、千と千尋の神隠し) <給食なし>比美乃江4年、西の杜5年
9月	ごはん ぎゅうにゅう ミニプリン	みそだれにくだんご しめじのひたし のっぺいじる	ごはん さとも でんぷん ミニプリン		にくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しめじ もやし だいこん ごぼう こまつな にんじん	581 21.6 16.1	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき きゅうりのかふうづけ ぶたキムチなべ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ はるまき	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ほししいたけ にら にんにく にんじん はくさいキムチ はくさい	645 24.2 23.3	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	たらのもみじやき ひじきのカラフルいため なめこじる	ごはん さとう じゃがいも	ポークアンドドレッシング こめあぶら	たら ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	580 31.3 17.8	<給食なし> 十二町4〜6年
12木	はちみつコッパパン ^乳 ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースがけ りんごいりポテトサラダ はくさいのスープ	はちみつコッパパン さとう じゃがいも	ポークアンドドレッシング	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ りんご レモン はくさい コーン しめじ にんじん	614 26.8 22.2	<給食なし> 十二町4〜6年
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ ごまごまサラダ ひみうどんじる	ごはん さとう ひみうどん	こめあぶら ごま	ヒレカツ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし ブロッコリー にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	598 26.5 16.5	ひみの日献立
16月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎソースがけ くきわかめのきんぴら にらたまじる ^卵	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら ごま	とりにく ぶたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが グリンピース にんじん にら たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう	577 31.0 18.5	<給食なし> 朝日丘、窪、 十二町、西の杜
17火	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	さかなのなんばんづけ こまつなのコーンあえ さつまいものあつかりじる	ごはん さとう でんぷん さつまいも	こめあぶら	シイラ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ キャベツ コーン しょうが ごぼう ねぎ にんじん こまつな	673 30.3 18.8	学校給食とやまの日
18水	むぎごはん ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 かいそうサラダ ひみっこカレー	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ぎゅうし	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう にぼし	きゅうり えだまめ トマト にんじん もやし しょうが にんにく りんご たまねぎ	640 22.9 21.2	
19木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのあげがらめ ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 やさいのクリームスープ	こめこパン こめこ でんぷん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま アーモンド	だいず ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ にんじん ブロッコリー	669 28.2 25.4	
20金	ハトムギごはん ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ビビンバのぐ ナムル ちゅうかスープ	ハトムギごはん さとう ぶどうゼリー	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいずミート あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく ねぎ もやし ほししいたけ こまつな にんじん ほうれんそう たまねぎ	617 25.2 20.3	呉西6市いちおし献立
23月	勤労感謝の日								
24火	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり	がんものふくめに さんしよくひたし こんこんじる	ごはん さとう さとも		がんもどき とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	もやし しょうが だいこん れんこん ごぼう こまつな にんじん ねぎ	582 23.6 19.3	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	てづくりチーズチヂミ チョレギサラダ はるさめスープ	ごはん はるさめ こむぎこ しらたまこ	ごまあぶら チョレギドレッシング	ぶたにく いか にくだんご	ぎゅうにゅう どにゅうチーズ わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ にら にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ コーン	596 22.4 16.2	
26木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	ほしのコロツケ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ポトフ	こくとうパン じゃがいも ほしのコロツケ	こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おうとう バナナ ナタデココ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	669 22.3 20.4	
27金	きんぎょめし ぎゅうにゅう くりのタルト	けいちゃん いとかんてんのごまずあえ つぎじる	ごはん さとう くりのタルト	ごま こめあぶら	あぶらあげ とりにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし にんじん ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ	618 26.9 19.8	日本味めぐり献立 (岐阜県)
30月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのぎんがみやき はりはりあえ すきやきふうに	ごはん ふ さとう		さんまのぎんがみやき ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きりほしだいこん しょうが にんじん こまつな えのきたけ ねぎ たけのこ はくさい	624 30.4 20.8	

※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 ^{ぎよらん} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅうせいひん} ・乳製品	甲 ^{こう} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{しゅ} ・ごま、栗を除く種実類
---	---	-----------------------------	-----------------------------