



11月のこんだてひょう



こんげつ じもと しょくひん こんだて 今月のもくひょう：地元でとれた食品について知ろう										
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(ちょうし)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	みそだれにくだんご こまつなときのこのひたし のっぺいじる	ごはん さといも こんにやく でんぷん		にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	しめじ もやし だいこん はくさい ごぼう こまつな ほししいたけ にんじん	549 19.5 14.0		
2 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ほしのコロツケ ひじきサラダ ミネストローネ	コッペパン コロツケ さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし にんじん トマト パセリ コーン にんにく たまねぎ セロリ	647 20.1 24.8	<給食なし> 宮田 5年	
3 金	ぶん かの ひ 文化の日									
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに れんコーンサラダ とうにゅうみそしる	ごはん さとう	マヨネーズ ^卵 レタス	いわしのうめに とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	れんこん きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ ねぎ にんじん かぼちゃ	632 26.6 20.7		
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき さんしょくナムル 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	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	はるまき にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ たら ほししいたけ はくさいキムチ はくさい	655 22.8 21.6		
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	こんにやく さんおんとう さとう ごはん	こめあぶら ごま	わふうハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん ごぼう えだまめ なめこ ねぎ にんじん	637 26.0 21.0	<給食なし> 十二町・上庄・海峰・ 西の杜(前期)	
9 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマーメレードやき スパゲティソテー あきあじシチュー	コッペパン こめこ マーメレードジャム スパゲティ さつまいも	とうにゅうバター とうにゅうクリーム	とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しめじ ピーマン トマト にんじん パセリ たまねぎ	628 28.2 18.6		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ポークシューマイ はるまきのあえもの ちゅうかコーンスープ ^卵	ごはん はるまき さとう でんぷん	ごまあぶら	ポークシューマイ たまご	ぎゅうにゅう あじつけこざかな	きゅうり もやし はくさい しめじ しょうが コーン ねぎ にんじん	600 20.4 15.8		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	しいらのなんばんづけ ほうれんそうのごましそあえ おでん	さといも ごはん さとう でんぷん こんにやく	こめあぶら ごま	しいら じゃこえだまめのげんきボール あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	もやし しそこ ほうれんそう にんじん だいこん	641 28.3 18.1	ひみの日献立	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらいのため ブロccoliのアーモンドあえ ^種 みそワタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワタン	こめあぶら アーモンド	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たら ブロccoli にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ	617 24.5 20.2		
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん でんぷん グラニューとう さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	だいいず きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン もやし しょうが ブロccoli トマト にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース りんご	731 23.6 23.4		
16 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	とりにくのねぎソースかけ さつまいもサラダ こまつなたまごのスープ ^卵	こめこパン さとう さつまいも でんぷん	ごまあぶら マヨネーズ ^卵 レタス	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが ねぎ たまねぎ ブロccoli にんじん こまつな レモン たけのこ ほししいたけ	630 27.4 22.8	学校給食とやまの日	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのおこうじやき ひじきのカラフルいため あきのけんちんじる	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく だいいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	コーン えだまめ だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	614 29.9 14.9		
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのだいずのあげがらめ もやしのナムル わかめスープ	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶらご ま	ぶたにく だいいず ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ にんじん	688 27.7 25.0	<給食なし> 朝日丘・西の杜	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまみそあえ こんこんじる	ごはん さとう さといも	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが ごぼう えのきたけ ほうれんそう にんじん れんこん ほししいたけ ねぎ だいこん	632 23.0 20.3		
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロツケ こまつなごまひたし かぶとベーコンのスープ	ごはん	こめあぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう	コーンコロツケ もやし にんじん パセリ かぶ(は) たまねぎ こまつな かぶ(ね) マッシュルーム	607 17.2 19.5		
23 木	きん ろう かんしゃ の ひ 勤労感謝の日									
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき キャベツとわかめのあまずあえ とうふとえのきのすましじる	ごはん さとう ふ	ごま	さばのぎんがみやき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	562 23.6 14.8		
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^卵 キャベツのしょうがじょうゆあえ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん こんにやく さとう		たまごのベーコンまき あつあげ ぶたにく みそ じゃこえだまめのげんきボール	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ	657 26.3 22.8	<給食なし> 十二町	
28 火	ハトムギいりしごはん ぎゅうにゅう ゴーセイなミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみょうどん ゴーセイなミックスゼリー	ハトムギごはん ひみょうどん ゴーセイなミックスゼリー	こめあぶら	ゴーセイなメンチカツ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそこ キャベツ コーン えだまめ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	641 21.6 17.3	ゴーセイの日献立 (呉西6市共通献立)	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき はりはりづけ だいこんとわかめのみそしる	ごはん さんおんとう じゃがいも		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 昆布 わかめ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	552 24.8 13.5		
30 木	コッペパン ^乳 牛乳	かぼちゃグラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳・種} ポトフ	コッペパン じゃがいも かぼちゃグラタン		ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン おうとう パナナ ナタデココ たまねぎ キャベツ にんじん	673 19.4 24.3		

※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^{たまご} (魚卵を除く)
- 乳^{にゅう}・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^{くわい}・ごま、栗を除く種実類^{くわい}