



10月のこんだてひょう



ひみしがっこうきゅうしよく  
氷見市学校給食センター

<小学校・西の杜前期 児童用>

| こんげつ 今月のもくひょう：食品の働きについて知ろう |                                           |                                                        |                                    |                                                      |                                       |                       |                                                                                  |                     |                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| にち<br>日<br>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<br>(kcal)     |                                   |
|                            |                                           |                                                        | 熱(なつ)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(ちようし)を整(ととの)える                                                         | たんぱく質<br>(g)        |                                   |
|                            |                                           |                                                        | 炭水化物                               | 脂質                                                   | たんぱく質                                 | 無機質                   | ビタミン                                                                             | 脂質(g)               |                                   |
| 1<br>火                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | さばのみそに<br>しめじのひたし<br>とりごぼうじる                           | ごはん                                | ごまあぶら                                                | さばのみそに<br>とりにく<br>あぶらあげ               | ぎゅうにゅう                | もやし しめじ<br>ごぼう だいこん <b>ねぎ</b><br><b>こまつな</b> にんじん                                | 581<br>25.3<br>19.3 |                                   |
| 2<br>水                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>きよほう                     | かぼちゃといものコロッケ<br>ごもくきんぴら<br>えのきのみそしる                    | ごはん さんおんとう<br>こんにゃく                | こめあぶら<br>ごま                                          | ぶたにく とうふ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう                | ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ<br>えのきたけ きよほう<br>かぼちゃといものコロッケ <b>ねぎ</b>                       | 620<br>23.1<br>19.6 |                                   |
| 3<br>木                     | コッペパン <sup>乳</sup><br>ぎゅうにゅう              | ポロニアステーキ<br>マリネサラダ<br>しろねぎのこめこスープ                      | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう こめこ          | こめあぶら<br>とうにゅうバター<br>とうにゅうクリーム                       | ポロニアステーキ<br>ベーコン<br>とうにゅう             | ぎゅうにゅう                | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ はくさい<br>にんじん しめじ <b>ねぎ</b>                                     | 578<br>23.9<br>23.4 |                                   |
| 4<br>金                     | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう                           | トマトオムレツ <sup>卵</sup><br>まめいろいろサラダ<br>きのこハヤシルウ          | むぎごはん<br>さとう<br>じゃがいも              | マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング<br>こめあぶら<br><b>ぎゅうし</b> ごま | トマトオムレツ ぶたにく<br>ひよこまめ だいず<br>しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう                | きゅうり キャベツ にんじん<br>グリーンピース トマト しめじ<br>にんにく たまねぎ エリンギ                              | 679<br>23.9<br>25.8 |                                   |
| 7<br>月                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | メンチカツ<br>だいこんサラダ<br>ビーフンスープ                            | ごはん<br>ビーフン                        | こめあぶら                                                | メンチカツ<br>ぶたにく                         | ぎゅうにゅう                | だいこん キャベツ<br>えだまめ しょうが コーン<br>たまねぎ にんじん                                          | 593<br>21.6<br>18.1 | ＜給食なし＞<br>朝日丘、宮田<br>窪、海峰          |
| 8<br>火                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | ぶたにくのピリからいため<br>キャベツとコーンのひたし<br>ワンタンスープ                | ごはん さとう<br>でんぶん<br>ワンタン            | こめあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら                                 | ぶたにく<br>ベーコン                          | ぎゅうにゅう                | しょうが にんにく れんこん にんじん<br>チンゲンサイ <b>ねぎ</b> キャベツ コーン<br>きゅうり たまねぎ ほししいたけ <b>たけのこ</b> | 602<br>23.9<br>20.8 |                                   |
| 9<br>水                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | いわしのしょうがにな<br>っとうあえ<br><b>さといものみそしる</b>                | ごはん<br>さといも                        |                                                      | いわしのしょうがにな<br>っとう あつあげ<br>みそ          | ぎゅうにゅう                | もやし えのきたけ<br><b>ねぎ</b> <b>ほうれんそう</b><br>にんじん                                     | 586<br>25.7<br>18.6 |                                   |
| 10<br>木                    | しよくパン <sup>乳</sup><br>ぎゅうにゅう<br>ブルーベリージャム | やさいグラタン<br>ブロッコリーサラダ<br>ポークビーンズ                        | しよくパン じゃがいも<br>さんおんとう<br>ブルーベリージャム | マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング                            | ぶたにく<br>ミックスビーンズ                      | ぎゅうにゅう                | やさいグラタン だいこん<br>たまねぎ ブロッコリー<br>きパプリカ にんじん                                        | 688<br>23.1<br>27.7 | 目の愛護デー献立                          |
| 11<br>金                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | さつまいもととりにくのあげがらめ<br>さんしよくひたし<br><b>だいこんとわかめのみそしる</b>   | ごはん さとう<br>でんぶん<br><b>さつまいも</b>    | こめあぶら<br>ごま                                          | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | しょうが もやし だいこん<br><b>ねぎ</b> <b>ほうれんそう</b><br>にんじん                                 | 608<br>22.1<br>19.3 | <b>ひみの日献立</b><br>＜給食なし＞<br>宮田3・4年 |
| 14<br>月                    | スポーツの日                                    |                                                        |                                    |                                                      |                                       |                       |                                                                                  |                     |                                   |
| 15<br>火                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | ギョーザ<br>もやしのナムル<br>まーぼーどうふ                             | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                 | ごまあぶら<br>ごま<br>こめあぶら                                 | ギョーザ<br>とりにく とうふ<br>あかみそ              | ぎゅうにゅう                | もやし きゅうり しょうが<br>にんにく <b>たけのこ</b> にら<br>ほししいたけ <b>ねぎ</b> にんじん                    | 611<br>25.3<br>20.7 | ＜給食なし＞<br>比美乃江、上庄                 |
| 16<br>水                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>おこめのパバロア                 | やしきししゃも<br>マコモタけとぶたにくのちゅうかいため<br>かきたまじる <sup>卵</sup>   | ごはん さとう<br>ふ でんぶん<br>お米のパバロア       | こめあぶら<br>ごまあぶら                                       | ししゃも<br>ぶたにく<br>たまご                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | しょうが たまねぎ しめじ<br>にんじん <b>マコモタけ</b><br>えのきたけ <b>ねぎ</b>                            | 597<br>24.6<br>19.4 |                                   |
| 17<br>木                    | ミニパンパン <sup>乳</sup><br>ソフトめん<br>ぎゅうにゅう    | ウインナー<br>かいそうサラダ<br>ミートソース                             | パンパン<br>ソフトめん さとう<br>でんぶん          | ごまあぶら<br>こめあぶら                                       | ウインナー<br>ぶたにく                         | ぎゅうにゅう<br>かいそう        | キャベツ えだまめ コーン<br>にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム                                       | 690<br>26.7<br>23.4 |                                   |
| 18<br>金                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | ちくわのいそべあげ<br>かわりこんぶづけ<br><b>じゃがいものみそしる</b>             | ごはん<br>こむぎこ<br>じゃがいも               | こめあぶら                                                | ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>こんぶ | キャベツ きゅうり<br>だいこんづけ たまねぎ<br>はくさい にんじん <b>ねぎ</b>                                  | 592<br>23.2<br>16.2 |                                   |
| 21<br>月                    | だいずしごはん<br>ぎゅうにゅう                         | さけのあまみそかけ<br>こまつなのきりぼしあえ<br>いなかじる                      | ごはん<br>さとう<br>こんにゃく                | ごま                                                   | だいず さけ<br>みそ とりにく<br>あつあげ             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | きりぼしだいこん <b>こまつな</b><br>にんじん だいこん ごぼう<br><b>ねぎ</b> しそ はくさい                       | 567<br>33.1<br>16.1 | ＜給食なし＞<br>十二町<br>西の杜              |
| 22<br>火                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マヨネーズ(たまごなし)             | ぶたにくのあまからいため<br>ポイルやさい<br>コンソメスープ                      | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                | こめあぶら<br>マヨネーズ(たまごなし)                                | ぶたにく                                  | ぎゅうにゅう                | しょうが にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり コーン<br>あかパプリカ にんじん                                   | 626<br>22.5<br>23.2 | 日本味めぐり献立<br>(佐賀県)<br>シシリアンライス     |
| 23<br>水                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | ちぐさやき <sup>卵</sup><br>いとかんてんのごまずあえ<br><b>さつまじる</b>     | ごはん さとう<br>こんにゃく<br><b>さつまいも</b>   | ごま                                                   | ちぐさやき<br>とりにく みそ<br>あぶらあげ             | ぎゅうにゅう                | キャベツ もやし<br>だいこん しめじ <b>ねぎ</b><br>にんじん                                           | 588<br>24.0<br>16.8 | ＜給食なし＞<br>朝日丘1・2年                 |
| 24<br>木                    | コッペパン <sup>乳</sup><br>ぎゅうにゅう              | ミックスビーンズのあげがらめ<br>フルーツヨーグルトあえ <sup>乳種</sup><br>ミネストローネ | コッペパン<br>でんぶん さとう<br>マカロニ          | こめあぶら                                                | とりにく レバー<br>ミックスビーンズ<br>ベーコン          | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト       | しょうが パイナップル おうとう<br>りんご ナタデココ にんにく<br>たまねぎ セロリ にんじん トマト                          | 644<br>27.1<br>20.8 | ＜給食なし＞<br>窪1・2年                   |
| 25<br>金                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | にんじんシューマイ<br>はるさめのあえもの<br>はっぽうさい <sup>卵</sup>          | ごはん さとう<br>はるさめ<br>でんぶん            | ごまあぶら<br>こめあぶら                                       | にんじんシューマイ<br>ぶたにく<br>うずらたまご           | ぎゅうにゅう                | きゅうり コーン もやし にんじん<br>はくさい たまねぎ <b>たけのこ</b><br>ほししいたけ しょうが チンゲンサイ                 | 624<br>21.4<br>18.6 | ＜給食なし＞<br>窪3・4年、<br>十二町 1～3年      |
| 28<br>月                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | がんものふくめに<br>そくせきづけ<br><b>ぶたじる</b>                      | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく          |                                                      | がんもどき<br>ぶたにく みそ<br>あぶらあげ             | ぎゅうにゅう                | かぶ きゅうり にんじん<br>しょうが だいこん<br>ごぼう <b>ねぎ</b>                                       | 598<br>22.8<br>20.7 | ＜給食なし＞<br>西の杜                     |
| 29<br>火                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅうプリン <sup>乳</sup>   | ハンバーグのトマトソースがけ<br>アーモンドあえ <sup>種</sup><br>とうふのスープ      | ごはん さとう<br>ぎゅうにゅうプリン               | アーモンド                                                | ハンバーグ<br>とうふ                          | ぎゅうにゅう                | もやし だいこん<br><b>こまつな</b> ほししいたけ<br>にんじん <b>ねぎ</b>                                 | 608<br>23.8<br>19.1 |                                   |
| 30<br>水                    | ごはん<br>ぎゅうにゅう                             | たらのカレーたつたあげ<br>キャベツとわかめのあまずあえ<br>さといもとあつあげのそぼろに        | ごはん でんぶん<br>こんにゃく<br>さといも さとう      | こめあぶら<br>ごま                                          | たらのカレーたつたあげ<br>とりにく<br>あつあげ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | キャベツ きゅうり<br>グリーンピース しょうが<br>たまねぎ <b>たけのこ</b>                                    | 641<br>29.2<br>18.3 |                                   |
| 31<br>木                    | コッペパン <sup>乳</sup><br>ぎゅうにゅう              | とりにくのマスタードやき<br>コールスローサラダ<br>パンプキンポターージュ               | コッペパン さとう<br>こめこ<br>じゃがいも          | コンクリーム <sup>卵</sup> ドレッシング<br>とうにゅうバター<br>とうにゅうクリーム  | とりにく<br>ベーコン<br>とうにゅう                 | ぎゅうにゅう                | キャベツ コーン<br>ブロッコリー にんじん<br>かぼちゃ たまねぎ                                             | 641<br>29.2<br>24.7 | ハロウィン献立                           |

※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。

|                        |                     |                          |                          |
|------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| <sup>卵</sup> ・卵（魚卵を除く） | <sup>乳</sup> ・乳・乳製品 | <sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ) | <sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類 |
|------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|