



がっ
11月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう：じもと 地元でとれた食品についてしろう									
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)	
4火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きわかめのきんぴら なめこじる	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごま	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	ごぼう グリンピース だいこん なめこ ねぎ にんじん	617 31.1 22.9	おはなし献立 (やきざかなののろい)
5水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 はりはりあえ すきやきしろくま	ごはん こんにやく ふ さとう		あつやきたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きりぼしだいこん ねぎ しょうが たけのこ はくさい えのきたけ にんじん こまつな	581 25.4 17.6	おはなし献立 (にくにくしろくま) ＜給食なし＞比美乃江2年
6木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	コロッケ はなやさいサラダ ビーフンスープ	こくとうパン コロッケ さとう ビーフン	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	カリフラワー しょうが キャベツ ねぎ ほししいたけ ブロッコリー あかパプリカ にんじん	602 22.3 21.7	＜給食なし＞ 朝日丘・十二町 海峰・西の杜
7金	ごはん ぎゅうにゅう ガトーショコラ	みそだれにくだんご こまつなとしめじのひたし のっぺいじる	ごはん さといも こんにやく でんぷん ガトーショコラ		みそだれにくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	しめじ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう	637 21.7 18.2	＜給食なし＞ 西の杜5年
10月	ごはん ぎゅうにゅう	こずくらのたつたあげ ほうれんそうのごましおあえ おでん	ごはん でんぷん こんにやく さといも さとう	こめあぶら ごま	こずくら 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	しょうが もやし しそ だいこん ほうれんそう にんじん	661 29.3 24.5	
11火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらいいため ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 みそワントンスープ	ごはん さとう でんぷん ワントン	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 たまねぎ なら キャベツ もやし コーン にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	591 25.2 18.8	
12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 さとう でんぷん じゃがいも グラニューとう	こめあぶら ぎゅうし	だいず きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり コーン しょうが もやし にんにく たまねぎ グリンピース りんご トマト にんじん	697 23.6 23.5	
13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がけ さつまいもサラダ こまつなとたまごのスープ ^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 ^{ふたつ} レタス ^種	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 レモン たけのこ ほししいたけ ブロッコリー にんじん こまつな	614 28.3 23.2	学校給食とやまの日 ひみの日献立
14金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき 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 だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう しめじ ねぎ にんじん	613 32.4 16.7	＜給食なし＞ 比美乃江1年 宮田6年
17月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき さんしよくナムル ぶたキムチなべ	ごはん さとう はるまき でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさいキムチ はくさい ほうれんそう にんじん なら	660 24.3 24.3	＜給食なし＞ 朝日丘
18火	ごはん 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	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ ^{ふたつ} レタス ^種	ハンバーグ ベーコン	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	620 22.7 20.7	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのぎんがみやき 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	ごま	さんまのぎんがみやき とうふ かまぼこ	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	586 28.1 17.7	＜給食なし＞ 十二町4～6年
20木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	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 かぼちゃグラタン じゃがいも		ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おとう パナナ ナタデココ たまねぎ キャベツ にんじん	632 19.9 21.4	＜給食なし＞ 十二町4～6年
21金	だんどうろけめし ぎゅうにゅう なしゼリー	とりにくのてりやき コーンのひたし いわしだんごじる	ごはん さとう なしゼリー さんおんとう	こめあぶら	とうふ あぶらあげ とりにく みそ いわしだんご	ぎゅうにゅう	ごぼう コーン にんじん こまつな だいこん はくさい ねぎ もやし	587 28.5 14.9	日本味めぐり献立 (鳥取県)
24月	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
25火	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ もやしのナムル わかめスープ	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり もやし だいこん なら ねぎ	586 23.9 21.9	
26水	ハム&いりしごはん ぎゅうにゅう ゴーセイミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみうどんじる	ごはん はとむぎ ひみうどん ゴーセイミックスゼリー	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 だいこん キャベツ にんじん コーン えだまめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	633 23.5 17.4	ゴーセイな日 (呉西6市共通献立)
27木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ^{卵乳} スパゲティソテー あきあじシチュー	コッペパン スパゲティ さつまいも こめこ	とうにゅうバター とうにゅうクリーム	チーズオムレツ ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん	604 23.7 20.9	
28金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまみそあえ こんこん汁	ごはん さといも さとう	ごま	がんもどき みそ とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん えのきたけ しょうが だいこん れんこん ねぎ	596 22.5 19.0	

※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。

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