



# がつ 10月のこんだてひょう



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										
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)	たんぱく質 (g)	
			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		脂質(g)	
1水	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ もやしのナムル まーぼーどうふ	ごはん さとう でんぷん ギョーザのかわ	ごまあぶら ごま こめあぶら	とりにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ にら ほしいたけ	611 25.3 20.7		
2木	しよくパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコクリーム <sup>乳</sup>	コーングラタン はなやさいサラダ ポークビーンズ	しよくパン ジャがいも コーングラタン さとう さんおんどう チョコクリーム	こめあぶら	ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	カリフラワー たまねぎ ブロッコリー あかパプリカ にんじん	672 23.7 24.1	<給食なし> 西の杜6年	
3金	ごはん ぎゅうにゅう シャインマスカット	かぼちゃといものコロッケ ごもくきんぴら えのきのみそしる	ごはん こんにやく かぼちゃといものコロッケ さんおんどう	こめあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん シャインマスカット ごぼう	624 23.9 20.5		
6月	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぶたにくのしょうがいため キャベツのこんぶあえ さといものみそしる	ごはん こんにやく さとう でんぷん さといも おつきみだんご	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん ねぎ にんじん ブロッコリー	653 24.7 18.2	お月見献立 <給食なし> 宮田・窪	
7火	むぎごはん ぎゅうにゅう	トマトオムレツ <sup>卵</sup> まめいろいろサラダ きのこハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	ごま ぎゅう マネー <sup>卵</sup> こめあぶら	トマトオムレツ だいず ひよこめ ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ しめじ にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ グリンピース	680 23.9 25.7		
8水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご ひじきのナムル たんたんはるさめスープ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	みそだれにくだんご ぶたにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう ひじき	もやし しょうが にんにく はくさい ほしいたけ にんじん こまつな チンゲンサイ	571 20.0 16.8		
9木	コッパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ささみカツ マリネサラダ しろねぎのこめこスープ	コッパン じゃがいも さとう こめこ	こめあぶら どうにゅう <sup>卵</sup> どうにゅう <sup>卵</sup> クリーム	ささみカツ ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ はくさい しめじ にんじん	569 25.4 21.0		
10金	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリー	いわしのうめに こまつなのなっとうあえ ぶたじる	ごはん ジャがいも こんにやく ブルーベリーゼリー		いわしのうめに なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし ごぼう しょうが ねぎ こまつな だいこん にんじん	648 27.6 19.9	目の愛護デー献立	
13月	スポーツのひ									
14火	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとりにくのあげがらめ さんしよくひたし だいこんとわかめのみそしる	ごはん さとう でんぷん さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん	608 22.3 19.3	ひみの日献立 <給食なし> 比美乃江・上庄	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのいぶりがっこやき キャベツのしょうがじょうゆあえ きりたんぼじる	ごはん きりたんぼ	マネー <sup>卵</sup>	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	いぶりがっこ キャベツ にんじん きゅうり まいたけ しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ	562 29.9 13.3	日本味めぐり献立 (秋田県) <給食なし>宮田3・4年	
16木	ミニパン <sup>乳</sup> ソフトめん ぎゅうにゅう	ウインナー ドレッシングサラダ ミートソース	パンパン ソフトめん さとう でんぷん	こめあぶら	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん ブロッコリー	678 25.8 22.7	<給食なし> 窪5年	
17金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため コーンのひたし ワンタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほしいたけ たけのこ	587 24.0 18.7	<給食なし> 窪5年	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ はるさめのあえもの はっぼうさい <sup>卵</sup>	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし たまねぎ ほしいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい しょうが	624 21.4 18.6	<給食なし> 朝日丘・十二町 海峰・西の杜	
21火	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	ちくわのいそべあげ かわりづけ じゃがいものみそしる	ごはん こむぎこ じゃがいも ふりかけ	こめあぶら	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	キャベツ きゅうり しょうが だいこんづけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	597 24.3 15.9	<給食なし> 上庄4年	
22水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ さんしよくナムル わかめスープ	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ だいずミート あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	564 24.6 18.3		
23木	コッパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ミックスビーンズのあげがらめ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳種</sup> ミネストローネ	コッパン でんぷん さとう マカロニ	こめあぶら	とりにく レバー ミックスビーンズ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが パイナップル おうとう パナ ナタデココ にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリ	641 27.2 19.7	<給食なし> 朝日丘3・4年、 窪1・2年	
24金	ごはん ぎゅうにゅう おこめのパパア	やきししゃも マコモタケとぶたにくのちゅうかいため かきたまじる <sup>卵</sup>	ごはん さとう ふ でんぷん おこめのパパア	こめあぶら ごまあぶら	ししゃも ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ しめじ マコモタケ にんじん えのきたけ ねぎ	599 24.6 19.4	<給食なし> 窪3・4年、 十二町1~3年	
27月	だいずごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ブロッコリーのアーモンドあえ <sup>種</sup> なめこじる	ごはん さとう	ごま アーモンド	がんもどき だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそこ ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ なめこ もやし	589 24.5 21.3	<給食なし> 西の杜	
28火	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき <sup>卵</sup> キャベツとわかめのあまずあえ さといもとあつあげのそぼろに	ごはん こんにやく さとう さといも でんぷん	ごま こめあぶら	ちぐさやき とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース	631 24.4 18.5	<給食なし> 上庄4年	
29水	むぎごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ かいそうサラダ ラッキーカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	きびなごかりかりあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり にんにく しょうが コーン もやし たまねぎ にんじん グリンピース りんごトマト	698 23.7 23.0	おはなし献立 <給食なし> 朝日丘1・2年	
30木	ソフトフランス <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう ミニプリン	ハンバーグのトマトソースがけ カツパサラダ はくさいのスープ	ソフトフランス さとう ビーフ ミニプリン		ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ほしいたけ はくさい しょうが にんじん	564 26.6 20.0	おなはし献立	
31金	ピラフ ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき コールスローサラダ かぼちゃのおふる	ごはん さとう こめこ じゃがいも	こめあぶら どうにゅう <sup>卵</sup> コーンクリーム <sup>卵</sup> どうにゅう <sup>卵</sup> クリーム	とりにく ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	グリンピース コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム かぼちゃ	639 27.2 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。 ※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・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類