



11月の献立表

今月の目標：地元でとれた食品について知ろう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
1金	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト	みそだれ肉団子 小松菜としめじのひたし のっぺい汁	みそだれ肉団子 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しめじ もやし 大根 ごぼう	ご飯 こんにやく でんぷん 里芋 豆乳プリンタルト		826 27.3 23.0	<給食なし> 西の杜 8年
4月	振替休日									
5火	ご飯 牛乳	春巻き 三色ナムル 豚キムチ鍋	豚肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 にら	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ 白菜	ご飯 砂糖 春巻き でんぷん	米油 ごま油	880 31.5 31.1	
6水	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 ごぼう グリーンピース なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 こんにやく	米油 ごま	822 34.8 25.8	
7木	食パン ^乳 牛乳 いちごジャム	チーズオムレツ ^{乳卵} ひじきサラダ ミネストローネ	チーズオムレツ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト	きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも いちごジャム	米油	804 29.7 27.8	
8金	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 れんこんサラダ 豆乳みそ汁	いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	れんこん えだまめ キャベツ コーン 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	マヨネーズ ^卵 ドレッシング	835 37.3 27.0	
11月	ご飯 牛乳	ふくらぎの立田揚げ ほうれん草のごましそあえ おでん	ふくらぎ 厚揚げ じゃこ枝豆の元氣ボール	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし しそ 大根	ご飯 里芋 でんぷん 砂糖 こんにやく	米油 ごま	866 37.0 30.4	
12火	ご飯 牛乳	豚肉のにら炒め ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 みそワタンスープ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	人参 にら ブロッコリー	にんにく 生姜 もやし コーン ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 ワンタン でんぷん	米油 アーモンド	789 32.0 25.2	
13水	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 海藻サラダ ポークカレー	大豆 きなこ 豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	きゅうり コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 でんぷん グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	922 30.0 29.3	
14木	米粉パン ^乳 牛乳 牛乳プリン ^乳	鶏肉のねぎソースがけ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ ^卵	鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ レモン たけのこ 干しいたけ	米粉パン でんぷん さつまいも 牛乳プリン 砂糖	ごま油 マヨネーズ ^卵 ドレッシング	798 35.4 28.1	ひみの日献立 (学校給食とやまの日)
15金	はなびらたけご飯 牛乳	さけの塩麹焼き ひじきのカラフル炒め 秋のけんちん汁	さけ 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参	はなびらたけ 玉ねぎ えだまめ 大根 ねぎ コーン ごぼう しめじ	ご飯 砂糖 さつまいも	豆乳バター 米油 ごま油	830 43.9 23.3	
18月	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ごまみそあえ こんこん汁	がんもどき みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 生姜 大根 れんこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま	860 34.4 28.6	
19火	ご飯 牛乳	プルコギ もやしのナムル わかめスープ	豚肉 ベーコン 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま ごま油	801 30.7 30.7	
20水	ご飯 牛乳	みそカツ キャベツの生姜醤油あえ ひきずり	ヒレカツ 赤みそ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 たけのこ 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 麩 砂糖 こんにやく	米油 ごま	784 32.4 22.0	日本味めぐり献立 (愛知県)
21木	コッペパン ^乳 牛乳	コーングラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ポトフ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	コーングラタン バイナップル 黄桃 パナナ ナタデココ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも		894 26.4 28.5	
22金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 豆腐とえのきのすまし汁	さばの銀紙焼き 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま	728 32.4 17.4	
25月	ご飯 牛乳	厚焼き卵 ^卵 はりはり漬け 豚肉と厚揚げのうま煮	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ みそ じゃこ枝豆の元氣ボール	牛乳 昆布	人参	切り干し大根 白菜 きゅうり 大根 干しいたけ	ご飯 こんにやく 砂糖		787 33.8 24.1	
26火	ハトムギ入りご飯 牛乳 ゴーセイミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	ゴーセイなメンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	しそ 大根 キャベツ ねぎ コーン えだまめ 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 ほと麦 氷見うどん ゴーセイミックスゼリー	米油	827 30.6 21.7	ゴーセイの日献立 (呉西6市共通献立)
27水	ご飯 牛乳	ギョーザ 春雨のあえもの 中華コーンスープ ^卵	ギョーザ 卵	牛乳	人参	きゅうり もやし 白菜 しめじ 生姜 コーン ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	755 23.0 19.5	
28木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー 秋味シチュー	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	コッペパン 米粉 さつまいも スパゲティ マーマレードジャム	豆乳バター 豆乳クリーム	840 38.1 23.9	
29金	ご飯 牛乳	かぼちゃの挽肉フライ 小松菜のごまひたし かぶとベーコンのスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃの挽肉フライ 小松菜 かぶ(葉) 人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ かぶ(根)	ご飯	米油 ごま	759 20.8 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・・・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