



11月の献立表



氷見市学校給食センター

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)	
4 火	ご飯 牛乳	さばのカレー焼き 茎わかめのきんぴら なめこ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう グリンピース 大根 なめこ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま	799 38.2 27.4	おはなし献立 (やきざかなののろい)
5 水	ご飯 牛乳	厚焼き 卵 卵 はりはりあえ すきやきしろくま	厚焼き卵 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 切り干し大根 生姜 たけのこ 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 こんにゃく 麩 砂糖		759 31.9 20.9	おはなし献立 (にくにくしろくま)
6 木	黒糖パン 乳 牛乳	コロッケ 花野菜サラダ ビーフンスープ	豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	カリフラワー 生姜 キャベツ ねぎ 干しいたけ	黒糖パン コロッケ 砂糖 ビーフン	米油	834 29.5 27.7	
7 金	ご飯 牛乳 ガトーショコラ	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 こんにゃく でんぷん 里芋 ガトーショコラ		820 27.7 21.1	
10 月	ご飯 牛乳	こずくらの立田揚げ ほうれん草のごましそあえ おでん	こずくら じゃこ枝豆の元氣ボール 厚揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし しそ 大根	ご飯 でんぷん こんにゃく 里芋 砂糖	米油 ごま	862 36.2 29.8	
11 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 ベーコン みそ	牛乳	にら 人参 ブロッコリー チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	ご飯 砂糖 でんぷん ワタナン	米油 アーモンド	784 32.8 23.1	
12 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	トマト 人参	きゅうり コーン 生姜 もやし にんにく 玉ねぎ グリンピース 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	924 30.5 29.6	
13 木	米粉パン 乳 牛乳 ヨーグルト 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 ヨーグルト	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 砂糖 さつまいも でんぷん	ごま油 マヨネーズ風ドレッシング	823 36.9 28.9	学校給食とやまの日 ひみの日献立
14 金	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	玉ねぎ 枝豆 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	818 42.7 20.2	
17 月	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	882 31.4 31.1	
18 火	ご飯 牛乳	ハンバーグのトマトソースがけ りんご入りポテトサラダ 白菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ りんご レモン 白菜 コーン しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	815 28.7 25.5	
19 水	ご飯 牛乳	さんまの銀紙焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 豆腐とえのきのすまし汁	さんまの銀紙焼き 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま	758 35.1 20.6	
20 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	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン かぼちゃグラタン じゃがいも		895 26.4 28.4	
21 金	どんどろけ飯 牛乳 梨ゼリー	鶏肉のてりやき コーンのひたし いわし団子汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ いわし団子	牛乳	人参 小松菜	ごぼう コーン もやし 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 梨ゼリー	米油	755 37.0 17.9	日本味めぐり献立 (鳥取県)
24 月	振替休日									
25 火	ご飯 牛乳	ブルコギ 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 ごま油 ごま	781 31.0 27.7	
26 水	ハムギ入りしそご飯 牛乳 ゴーセイなミックスゼリー	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 コーン 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 はと麦 氷見うどん ゴーセイなミックスゼリー	米油	827 30.4 21.6	ゴーセイな日 (呉西6市共通献立)
27 木	コッペパン 乳 牛乳	チーズオムレツ 卵乳 スパゲティソテー 秋味シチュー	チーズオムレツ ウインナー 豆乳	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ しめじ	コッペパン スパゲティ さつまいも 米粉	豆乳バター 豆乳クリーム	828 30.8 26.0	
28 金	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 生姜 大根 えのきたけ れんこん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま	851 32.4 28.4	

※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
--------------------	-----------------	----------------------	----------------------