＜中学校・西の杜後期　生徒用＞

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 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）	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			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
2 月	ピラフ 牛乳	ホテルアドリアーノのサーモンのソテー トマトスパゲッティ 米粉のスープ	鮭 ウインナー 豆乳	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	グリンピース　コーン 玉ねぎ　マッシュルーム 白菜　しめじ	ご飯　米粉 スパゲティ **さつまいも**	米油 豆乳クリーム 豆乳バター	785 37.3 20.4	**ジブリおはなし献立** **（紅の豚）**
3 火	**文化の日**									
4 水	ご飯 牛乳	焼きメンチカツ 納豆あえ **油揚げのみそ汁**	メンチカツ 納豆　油揚げ みそ	牛乳	**小松菜** 人参	もやし　大根 しめじ　**ねぎ**	ご飯		769 31.0 25.7	
5 木	米粉パン乳 牛乳 キキのチョコケーキ	かぼちゃグラタン カラフルサラダ リボンスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ トマト　人参	キャベツ　にんにく 玉ねぎ　セロリ	米粉パン かぼちゃグラタン じゃがいも ファルファーレ ガトーショコラ	イタリアンドレッシング	844 24.2 30.3	**ジブリおはなし献立** **（魔女の宅急便）**
6 金	ご飯 牛乳	湯屋のおもてなしチキン ほうれん草のナムル ハムラーメン	鶏肉 ポークハム	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく　生姜　**ねぎ** もやし　たけのこ 玉ねぎ　コーン	ご飯　砂糖 中華麺	ごま油 ごま　米油	759 36.9 19.4	**ジブリおはなし献立** **（崖の上のポニョ、** **千と千尋の神隠し）**
9 月	ご飯 牛乳 ミニプリン	みそだれ肉団子 しめじのひたし のっぺい汁	肉団子　鶏肉 油揚げ	牛乳	**小松菜** 人参	しめじ　もやし 大根　ごぼう	ご飯　里芋 でんぷん ミニプリン		770 28.2 20.0	
10 火	ご飯 牛乳	春巻き きゅうりの華風漬け 豚キムチ鍋	豚肉　厚揚げ 春巻き	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 白菜キムチ 白菜	ご飯　砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	858 31.2 30.0	
11 水	ご飯 牛乳	たらのもみじ焼き ひじきのカラフル炒め **なめこ汁**	たら　豚肉 大豆　豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ　枝豆　大根 なめこ　**ねぎ**	ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング 米油	774 41.4 21.9	＜給食なし＞ 西の杜8年
12 木	はちみつコッペパン乳 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 鶏肉	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	はちみつコッペパン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	851 35.6 28.3	
13 金	ご飯 牛乳	ヒレカツ ごまごまサラダ 氷見うどん汁	ヒレカツ 鶏肉　油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし 干ししいたけ 玉ねぎ　**ねぎ**	ご飯 砂糖 **氷見うどん**	米油　ごま	785 33.1 19.9	**ひみの日献立**
16 月	ご飯 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ 茎わかめのきんぴら にら玉汁卵	鶏肉　豚肉 厚揚げ　卵	牛乳 茎わかめ	人参 にら	生姜　**ねぎ**　ごぼう グリンピース 玉ねぎ　しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 米油　ごま	764 40.7 23.1	＜給食なし＞ 西の杜
17 火	ご飯 牛乳 ヨーグルト乳	魚の南蛮漬け 小松菜のコーンあえ **さつまいものあっかり汁**	シイラ　豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 **小松菜**	玉ねぎ　キャベツ コーン　生姜 ごぼう　**ねぎ**	ご飯　砂糖 でんぷん **さつまいも**	米油	862 36.7 22.4	**学校給食とやまの日**
18 水	麦ご飯 牛乳	オムレツ卵 海藻サラダ ひみっこカレー	オムレツ 牛肉	牛乳 海藻 **煮干し**	トマト 人参	きゅうり　枝豆　生姜 もやし　玉ねぎ にんにく　りんご	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油　**牛脂**	832 28.4 25.8	
19 木	米粉パン乳 牛乳	豚肉と大豆の揚げがらめ ブロッコリーのアーモンドあえ種 野菜のクリームスープ	大豆　豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ　玉ねぎ 白菜　しめじ	米粉パン 米粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油　ごま アーモンド	917 37.7 32.5	
20 金	ハトムギご飯 牛乳 ぶどうゼリー	ビビンバの具 ナムル 中華スープ	牛肉　豚肉 大豆ミート 赤みそ　豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 人参	生姜　にんにく　**ねぎ** もやし　干ししいたけ 玉ねぎ	ハトムギご飯 砂糖 ぶどうゼリー	米油　ごま ごま油	794 32.8 25.3	**呉西6市いちおし献立**
23 月	**勤労感謝の日**									
24 火	ご飯 牛乳 味付けのり	がんもの含め煮 三色ひたし **こんこん汁**	がんもどき 鶏肉　油揚げ みそ	牛乳 味付けのり	**小松菜** 人参	もやし　生姜　大根 蓮根　ごぼう　**ねぎ**	ご飯　砂糖 里芋		837 33.6 29.0	
25 水	ご飯 牛乳	手作りチーズチヂミ チョレギサラダ 春雨スープ	豚肉　いか 肉団子	牛乳 豆乳チーズ わかめ	にら　人参	**ねぎ**　キャベツ　コーン きゅうり　たけのこ 白菜　干ししいたけ	ご飯　春雨 小麦粉 白玉粉	ごま油 チョレギドレッシング	794 28.7 19.6	
26 木	黒糖パン乳 牛乳	星のコロッケ 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 ブロッコリー	パイナップル　黄桃 バナナ　ナタデココ 玉ねぎ　キャベツ	黒糖パン じゃがいも 星のコロッケ	米油	915 29.2 25.5	
27 金	金魚めし 牛乳 栗のタルト	けいちゃん 糸寒天のごま酢あえ つぎ汁	油揚げ　鶏肉 赤みそ　豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	干ししいたけ にんにく 生姜 キャベツ コーン もやし きゅうり えのきたけ **ねぎ**	ご飯　砂糖 栗のタルト	米油　ごま	775 34.9 22.9	**日本味めぐり献立** **（岐阜県）**
30 月	ご飯 牛乳	さんまの銀紙焼き はりはりあえ すきやき風煮	さんまの銀紙焼き 牛肉　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　麩 砂糖		811 38.0 24.9	＜給食なし＞ 南部

※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				