



11月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：地元でとれた食品について知ろう									
にち 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(ちようし)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)	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	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 こんにゃく でんぷん とうにゅうプリンタルト		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 だいこん ごぼう こまつな にんじん	644 21.5 20.1	
4 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき さんしょくナムル 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 にら	660 24.2 24.2	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	ごはん さとう さんおんとう こんにゃく	こめあぶら ごま	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん ごぼう グリンピース なめこ ねぎ にんじん	618 25.7 20.7	<給食なし> 朝日丘、十二町、 上庄、海峰、西の杜
7 木	しよくパン ^乳 ぎゅうにゅう 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	しよくパン マカロニ さとう じゃがいも いちごジャム	こめあぶら	チーズオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	602 22.9 22.3	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめ れんコーンサラダ とうにゅうみそしる	ごはん さとう		いわしのうめ とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ キャベツ コーン はくさい しめじ ねぎ にんじん かぼちゃ	634 29.0 21.2	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのたつたあげ ほうれんそうのごましそあえ おでん	ごはん さといも でんぷん さとう こんにゃく	こめあぶら ごま	ふくらぎ あつあげ じゃこえだまめのげんきボール	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	651 28.4 24.0	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらい たためプロッコリーのアーモンドあえ ^種 みそワナタンスープ	ごはん さとう ワナタン でんぷん	こめあぶら アーモンド	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし にら コーン たまねぎ キャベツ にんじん プロッコリー ねぎ	596 24.6 20.2	
13 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 グラニューとう じゃがいも でんぷん	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 もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマト	696 23.3 23.3	
14 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン ^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 でんぷん さつまいも さとう ぎゅうにゅうプリン	ごまあぶら ミネストローネ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ たまねぎ レモン たけのこ ほししいたけ プロッコリー にんじん こまつな	593 26.9 22.5	ひみの日献立 (学校給食とやまの日)
15 金	はなびらたけごはん 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	とうにゅうバター 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	はなびらたけ たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ コーン ごぼう しめじ にんじん	633 33.3 19.2	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまみそあえ こんこんじる	ごはん さとう さといも	ごま	がんもどき みそ とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ えのきたけ しょうが ねぎ だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう にんじん	597 22.8 19.1	<給食なし> 朝日丘、十二町
19 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 ごまあぶら	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 きゅうり もやし だいこん ねぎ にんじん にら	601 23.6 23.9	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	みそカツ キャベツのしょうがじょうゆあえ ひきずり	ごはん ふ さとう こんにゃく	こめあぶら ごま	ヒレカツ みそ あかみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ はくさい えのきたけ ねぎ にんじん	582 24.1 17.7	日本味めぐり献立 (愛知県)
21 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーングラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ポトフ	コッペパン じゃがいも		ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	コーングラタン バイナッブル おうとう パナ ナタデココ たまねぎ キャベツ にんじん	631 19.9 21.5	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき 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	さばのぎんがみやき とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん	566 26.2 15.2	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 はりはりづけ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん こんにゃく さとう		あつやきたまご みそ ぶたにく あつあげ じゃこえだまめのげんきボール	ぎゅうにゅう こんぶ	きりぼしだいこん にんじん はくさい きゅうり だいこん ほししいたけ	603 26.5 20.0	
26 火	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	にんじん しそ だいこん キャベツ コーン えだまめ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	634 23.6 17.4	ゴーセイな日献立 (呉西6市共通献立)
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ はるさめのあえもの ちゅうかコーンスープ ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	ギョーザ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし はくさい しめじ しょうが コーン ねぎ	563 18.4 15.8	
28 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマーメイドやき スパゲティソテー あきあじシチュー	コッペパン こめこ さつまいも スパゲティ マーメイドジャム	とうにゅうバター とうにゅうクリーム	とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ	604 28.2 18.7	<給食なし> 朝日丘4年
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ こまつなのごまひたし かぶとベーコンのスープ	ごはん	こめあぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ もやし こまつな かぶ にんじん たまねぎ えのきたけ	606 17.5 20.4	

※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 ^{たまご} ・卵 ^{ぎょうらん} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅうせいひん} 製品	甲 ^{こうかくるい} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{くりに} ・ごま、栗を除く種実類
--	---	---------------------------------	------------------------------