＜中学校・西の杜7～9年　生徒用＞

10 月の献立表

氷見市学校給食センター

今月の目標：食品の働きについて知ろう

日 曜	献立名		材料 体の組織をつくる 1 群	2 群	体の調子を整える 3 群	4 群	エネルギーになる 5 群	6 群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考
1 木	はちみつコッペパン乳 牛乳 お月見ゼリー	ハンバーグのケチャップソースかけ ごまごまサラダ 野菜とだんごのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし　コーン 玉ねぎ　キャベツ えのきたけ	はちみつコッペパン 砂糖　餅 ゼリー	ごま ごま油	909 32.8 28.9	**お月見献立**
2 金	ご飯 牛乳	いわしのカリカリフライ 野菜の昆布漬け 中華風豆腐汁	いわしのカリカリフライ 豚肉　豆腐	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参 にら	もやし　きゅうり 玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　生姜	ご飯	米油 ごま油	813 31.2 25.3	
5 月	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き卵 キャベツとわかめの甘酢あえ 肉じゃが	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　しめじ グリンピース	ご飯　砂糖 じゃがいも	ごま	831 28.7 21.0	
6 火	ご飯 牛乳	さばの味噌煮 豚肉のひじき炒め けんちん汁	さばの味噌煮 豚肉　鶏肉　豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	たけのこ　大根 グリンピース ごぼう　干ししいたけ	ご飯　砂糖 里芋	米油 ごま油	846 34.7 25.4	
7 水	ご飯 牛乳 ヨーグルト乳	鶏肉のレモンソースかけ 変わり漬け **じゃがいもときのこの味噌汁**	鶏肉　味噌	牛乳 ヨーグルト	人参	レモン　キャベツ　きゅうり たくあん生姜　玉ねぎ しめじ　えのきたけ　ねぎ	ご飯　砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	886 34.7 25.4	
8 木	コッペパン乳 牛乳	チーズポテトエッグ乳　卵 ドレッシングサラダ ひよこ豆のカレースープ	チーズポテトエッグ 豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ　コーン 玉ねぎ　にんにく りんご	コッペパン 砂糖　でんぷん じゃがいも	米油 オリーブオイル	830 30.1 24.4	
9 金	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	豚肉と大豆のケチャップからめ 小松菜のコーンあえ 吉野汁	豚肉　大豆 鶏肉	牛乳	**小松菜** 人参	生姜　もやし　白菜 コーン　えのきたけ ねぎ	ご飯　砂糖 でんぷん 里芋　ゼリー	米油	874 34.6 21.6	**目の愛護デー献立**
12 月	ミニコッペパン乳 ソフト麺 牛乳	あらびきウィンナー ブロッコリーサラダ ミートソース	ウィンナー 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ　コーン 玉ねぎ　にんにく マッシュルーム	コッペパン ソフト麺 砂糖　でんぷん	米油	957 37.1 33.8	
13 火	ご飯 牛乳	氷見牛とマコモタケの炒めもの 小松菜の切り干しあえ **ごま味噌汁**	**氷見牛**　鶏肉 豆腐　味噌	牛乳	**小松菜** 人参	生姜　**マコモタケ**　玉ねぎ 切り干し大根　キャベツ 大根　干ししいたけ	ご飯　砂糖 じゃがいも	米油 ごま	835 33.9 25.1	**ひみの日献立**
14 水	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 海藻サラダ きのこカレー	大豆　きなこ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー	もやし　コーン　生姜 にんにく　玉ねぎ　エリンギ しめじ　マッシュルーム	麦ご飯　でんぷん グラニュー糖 じゃがいも	米油	936 29.2 22.8	
15 木	コッペパン乳 牛乳	鶏肉の香味焼き 野菜のアーモンドあえ種 白ねぎの米粉スープ乳	鶏肉　味噌 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	にんにく　もやし キャベツ　コーン ねぎ　玉ねぎ　白菜	コッペパン じゃがいも 米粉	ごま油 アーモンド 米油	861 38.9 29.9	
16 金	ご飯 牛乳	ちくわのごま揚げ ミルクおから乳 **豚汁**	竹輪　鶏肉 おから　豚肉 油揚げ　味噌	牛乳 ひじき	人参	ねぎ　ごぼう　生姜 大根　えのきたけ	ご飯　砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま 米油	900 36.1 24.6	
19 月	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 豚肉と野菜の黒酢炒め さつま汁	がんもどき 豚肉　鶏肉 味噌	牛乳	人参	生姜　玉ねぎ　大根 たけのこ　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	ご飯　砂糖 さつまいも	米油	862 30.2 21.6	＜給食なし＞ 西の杜
20 火	ご飯 牛乳	ブリカツ乳 キャベツの生姜醤油あえ **厚揚げのみそ汁**	ブリカツ 厚揚げ　味噌	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ　生姜 玉ねぎ　えのきたけ	ご飯 じゃがいも	米油	846 34.1 26.5	**富山の魚献立**
21 水	ご飯 牛乳 大豆ふりかけ	ポークシューマイ もやしのナムル 中華風コーンスープ卵	ポークシューマイ 鶏肉　卵	牛乳	人参	もやし　キャベツ 玉ねぎ　コーン　ねぎ 干ししいたけ　生姜	ご飯 でんぷん	ごま油 ごま	834 31.6 22.2	
22 木	米粉パン乳 牛乳	オムレツ卵 フルーツのヨーグルトあえ乳 ミネストローネ	オムレツ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	パイン　もも　りんご 玉ねぎ　セロリ にんにく	米粉パン　ナタデココ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	837 25.4 24.7	
23 金	ご飯 牛乳	大豆と小魚のごまがらめ 春雨のあえもの 麻婆豆腐	大豆　豚肉 豆腐　赤味噌	牛乳 煮干し わかめ	人参 にら	もやし　コーン　生姜 にんにく　たけのこ 干ししいたけ　ねぎ	ご飯　砂糖 でんぷん 春雨	米油　ごま ごま油	939 38.5 29.0	**マグネシウム強化献立**
26 月	黒糖コッペパン乳 牛乳	たれ付き肉団子 にんじんしりしり 卵と小松菜のスープ卵	肉団子 ささみ　豆腐 卵	牛乳	人参 **小松菜**	もやし　玉ねぎ えのきたけ	黒糖パン でんぷん	米油 ごま ごま油	854 35.7 29.6	＜給食なし＞ 南部中・北部中
27 火	ご飯 牛乳	コーンコロッケ スタミナ納豆あえ 豆腐チゲスープ	納豆　豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にら 人参	コーンコロッケ　生姜　ねぎ キャベツ　もやし　玉ねぎ はくさいキムチ　干ししいたけ	ご飯　砂糖	米油 ごま油	836 27.2 23.8	
28 水	ご飯 牛乳 味付け小魚	豚肉の生姜炒め 青菜ときのこのごまみそあえ 鶏ごぼう汁	豚肉　味噌 鶏肉	牛乳 煮干し	**ほうれん草**	生姜　玉ねぎ　ねぎ キャベツ　しめじ ごぼう　えのきたけ	ご飯　砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	852 36.6 21.8	
29 木	コッペパン乳 牛乳 りんごジャム	チキンナゲット 豆いろいろサラダ パンプキンシチュー乳	チキンナゲット ミックスビーンズ	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	コーン　キャベツ 玉ねぎ　しめじ	コッペパン じゃがいも 米粉　ジャム	米油 ごま　バター マヨネーズ風ドレッシング	993 32.0 40.6	
30 金	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘味噌かけ 野菜のごま酢あえ **里芋と厚揚げのそぼろ煮**	ふくらぎ 味噌　豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 **小松菜**	もやし　玉ねぎ しめじ　グリンピース	ご飯　砂糖 里芋 でんぷん	ごま 米油	947 39.0 28.7	

※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