

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：地元でとれた食材について知ろう									
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(ちょうし)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)
2月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ はりはりづけ とうにゅうみそしる	ごはん さとう		ハンバーグ とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん きりぼしだいこん しめじ キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ	636 28.4 18.1	＜給食なし＞ 朝日丘 窪6年
4水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのアーモンドがらめ種 キャベツとわかめのあまずあえ カレーにくじゃが	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら アーモンド	あつあげ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ グリンピース にんじん	702 25.1 21.7	
5木	ミニコッパン乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとマコモタケのオイスターソースいため ドレッシングサラダ クリームスパゲティ乳	パン さとう でんぷん こめこ スパゲティ	ごまあぶら バター	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	マコモタケ たまねぎ ブロッコリー コーン ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり マッシュルーム たけのこ パセリ	656 28.3 23.8	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに さんしよくやさいのこんぶあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも		がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	もやし キャベツ しょうが だいこん ねぎ にんじん	623 24.1 20.2	＜給食なし＞ 宮田3・4年
9月	コッペパン乳 ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム乳	ぶたにくのにらいため はるさめのあえもの しろいんげんまめのミルクスープ乳	パン はるさめ さとう こめこ チョコだいずクリーム	こめあぶら ごまあぶら バター	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんにく しょうが もやし にら きゅうり コーン たまねぎ えだまめ にんじん こまつな	712 31.8 28.8	
10火	あかまいごはん ぎゅうにゅう	プレーンオムレツ卵 フルーツヨーグルトあえ乳 ひみっこカレー	あかまいごはん じゃがいも とうにゅう	こめあぶら	オムレツ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト にぼしこ	パイン もも りんご みかん しょうが たまねぎ グリンピース にんにく りんご トマト にんじん	723 22.0 18.7	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものカリカリフライ ミルクおから乳 じゃがいもとこまつなのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ししゃものカリカリフライ おから ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ ごぼう えのきたけ にんじん こまつな	652 20.5 21.6	カルシウム強化献立
12木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくのきのこソースかけ ごぼうサラダ ミネストローネ	こめこパン さとう マカロニ じゃがいも	こめあぶら オリーブオイル マネーヌふがしソウダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ しめじ トマト ごぼう きゅうり コーン セロリ にんにく パセリ にんじん	595 28.9 18.2	＜給食なし＞ 窪2年
13金	1～3年パンなし 4～6年ロールパン ソフトめん ぎゅうにゅう	コロッケ さんしよくひたし ひみぎゅうのにくみそあん	パン ソフトめん さとう コロッケ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ひみぎゅう あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ グリンピース にんじん こまつな	632 27.7 20.8	ひみの日献立 ＜給食なし＞ 窪5年
16月	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ もやしのナムル ぶたキムチとうふ	ごはん さとう でんぷん	ごま ごまあぶら こめあぶら	にんじんにゅうマイ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ にんにく ねぎ にら コーン しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ はくさいキムチ にんじん	623 24.7 18.5	
17火	ごはん ぎゅうにゅう おこめのムース乳	しろえびのからあげ 甲 こんにやくとさといものみそでんがく ほそめんじる	ごはん さといも ひみうどん おこめのムース	こめあぶら	しろえびのからあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな	726 22.8 18.6	とやま 富山の魚 献立
18水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ごもくだいず こんさいじる	ごはん さとう じゃがいも		さばのみそに さつまあげ だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう だいこん ねぎ グリンピース にんじん	617 23.9 17.4	
19木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくとカシューナッツのあげがらめ種 ブロッコリーともやしのごまサラダ ようふうおでん卵	パン さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら ごま カシューナッツ ごまあぶら	とりにく あつあげ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ もやし コーン だいこん ブロッコリー にんじん	680 32.8 25.2	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため こまつなのきりぼしあえ しらたまふのかきたまじる卵	ごはん さとう ふ でんぷん	こめあぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ しめじ きりぼしだいこん しょうが ねぎ にんじん こまつな	606 26.8 18.8	
24火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	ぶたにくとこんにやくのどりからいため きのこやさいのおひたし さといものみそしる	ごはん さとう さといも	こめあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんにく キャベツ しょうが しめじ ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ あかピーマン にんじん こまつな	593 28.0 16.3	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	さくらますのごまドレみそやき ひじきサラダ あきあじこめこシチュー乳	ごはん さとう さつまいも こめこ	こめあぶら ごま マネーヌふがしソウダ	さくらます とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	もやし たまねぎ しめじ グリンピース ブロッコリー にんじん	691 28.8 22.2	とやま 富山の魚 献立
26木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご ごまずあえ はくさいとミートボールのクリームに乳	パン さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら ごま	たれつきにくだんご にくだんご	ぎゅうにゅう かんてん なまクリーム	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさい にんじん	669 25.9 26.3	
27金	いなづまめしごはん 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 まめいろいろサラダ おおかどそうめんじる卵	ごはん さとう おおかどそうめん ゼリー	ごま こめあぶら マネーヌふがしソウダ	メンチカツ だいず ひよこまめ かまぼこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん しそ	673 22.2 19.9	ゴーセイの日 (呉西の日)
30月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき くきわかめのきんぴら ぶたにくとあつあげのうまに卵	ごはん さとう	こめあぶら ごま	さばのぎんがみやき みそ さつまあげ ぶたにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう えだまめ だいこん ほししいたけ にんじん	703 32.0 28.1	

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