

11月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標： 地元でとれた食材について知ろう										
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)	
2月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ はりはり漬け 豆乳味噌汁	ハンバーグ 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳 昆布	ほうれん草 人参 かぼちゃ	大根 切り干し大根 キャベツ 生姜 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖		832	
									36.2	
									21.5	
4水	ご飯 牛乳	厚揚げのアーモンドがらめ種 キャベツとわかめの甘酢あえ カレー肉じゃが	厚揚げ 大豆 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 でんぶん じゃがいも	米油 アーモンド	934	
									31.9	
									27.4	
5木	ミニコッパン乳 牛乳 ヨーグルト乳	豚肉とマコモタケのオイスターソース炒め ドレッシングサラダ クリームスパゲティ乳	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	ブロッコリー パセリ	マコモタケ 玉ねぎ たけのこ コーン 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 でんぶん 米粉 スパゲティ	ごま油 バター	923	
									39.7	
									30.8	
6金	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 三色野菜の昆布あえ 豚汁	がんもどき 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 昆布	人参	もやし キャベツ 生姜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも		882	
									34.3	
									30.2	
9月	コッペパン乳 牛乳 チョコ大豆クリーム乳	豚肉のにら炒め 春雨のあえもの 白いんげん豆のミルクスープ乳	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン 玉ねぎ 枝豆	パン 砂糖 春雨 米粉 チョコ大豆クリーム	米油 ごま油 バター	954	
									42.3	
									35.6	
10火	赤米ご飯 牛乳	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	オムレツ 豚肉	牛乳 ヨーグルト 煮干し粉	人参 トマト	パイン もも りんご みかん 生姜 玉ねぎ グリンピース にんにく	赤米ご飯 じゃがいも	米油	948	
									27.8	
									22.3	
11水	ご飯 牛乳	ししゃものカリカリフライ ミルクおから乳 じゃがいもと小松菜の味噌汁	ししゃものカリカリフライ おから 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ ごぼう えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	875	カルシウム強化献立
									25.9	
									27.6	
12木	米粉パン乳 牛乳	鶏肉のきのこソースかけ ごぼうサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう きゅうり コーン セロリ にんにく	米粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブオイル マネーシュ・パティ	801	
									35.9	
									22.6	
13金	ロールパン ソフト麺 牛乳	コロッケ 三色ひたし 氷見牛の肉味噌あん	氷見牛 赤味噌 味噌	牛乳	人参 小松菜	もやし 生姜 玉ねぎ にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ グリンピース	パン ソフト麺 砂糖 コロッケ でんぶん	米油 ごま油	924	ひみの日献立
									38.2	
									28.9	
16月	ご飯 牛乳	人参シューマイ もやしのナムル 豚キムチ豆腐	人参シューマイ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし キャベツ にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ 白菜キムチ コーン	ご飯 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 米油	837	
									32.2	
									23.9	
17火	ご飯 牛乳 お米のムース卵・乳	しろえびの唐揚げ 甲 こんにやくと里芋のみそ田楽 細麺汁	しろえびの唐揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 里芋 氷見うどん お米のムース	米油	929	富山の魚献立
									28.3	
									21.2	
18水	ご飯 牛乳	さばの味噌 五目大豆 根菜汁	さばの味噌煮 さつま揚げ 大豆 味噌 油揚げ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも		823	
									31.3	
									21.5	
19木	コッペパン乳 牛乳	鶏肉とカシューナッツの揚げがらめ種 ブロッコリーともやしのごまサラダ 洋風おでん卵	鶏肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ もやし コーン 大根	パン 砂糖 じゃがいも でんぶん	米油 ごま カシューナッツ ごま油	947	
									44.4	
									32.9	
20金	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 小松菜の切り干しあえ 白玉麩のかき玉汁卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 生姜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 麩 でんぶん	米油 ごま	858	
									34.0	
									30.2	
24火	ご飯 牛乳 ひじきのり	豚肉とこんにやくのピリ辛炒め きのこ野菜のおひたし 里芋の味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじきのり	人参 小松菜 赤ピーマン	にんにく キャベツ 生姜 しめじ ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油	781	
									36.2	
									20.0	
25水	ご飯 牛乳	さくらますのごまドレ味噌焼き ひじきサラダ 秋味米粉シチュー乳	さくらます 鶏肉 白味噌	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 ブロッコリー	もやし 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 さつまいも 米粉	米油 ごま マネーシュ・パティ	905	富山の魚献立
									35.2	
									27.5	
26木	コッペパン乳 牛乳	たれ付き肉団子 ごま酢あえ 白菜とミートボールのクリーム煮乳	たれつき肉団子 肉団子	牛乳 寒天 生クリーム	人参	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	米油 ごま	903	
									33.0	
									33.1	
27金	稲積梅のしそご飯 牛乳 ゴーセイナミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 豆いろいろサラダ 大門そうめん汁卵	メンチカツ 大豆 ひよこ豆 かまぼこ 白いんげん豆	牛乳	人参 しそ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 大門そうめん ゼリー	ごま 米油 マネーシュ・パティ	892	ゴーセイな日 (呉西な日)
									28.7	
									24.8	
30月	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 茎わかめの金平 豚肉と厚揚げのうま煮卵	さばの銀紙焼き 味噌 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 枝豆 大根 干しいたけ	ご飯 砂糖	米油 ごま	947	
									43.0	
									37.3	

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

