



11月のこんだてひょう



こんげつ 今月のもくひょう		じもと 地元		しょくざい 食料			し 栄養価		備考	
にち 日	よう 曜	こんだてめい		ざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				黄(き)		赤(あか)				緑(みどり)
				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
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン	
1月	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロケ キャベツとわかめのあますあえ とうにゅうみそしる	ごはん さとう こめあぶら ごま	とりにく みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし しめじ たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ コーンコロケ	640 21.4 19.7			
2火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	さんまのとさに ブロッコリーのこんぶあえ とうふとえのきのすましる	ごはん さつまいも	ごま	さんまのとさに とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん	636 25.0 17.4	<給食なし> 朝日丘5年 比美乃江5年	
4木	はちみつコッパン ^乳 ぎゅうにゅう	フライドカレービーンズ ごぼうサラダ ミネストローネ	はちみつコッパン さとう マカロニ じゃがいも でんぷん	こめあぶら マカロン オリブオイル	だいたい ベーコン	ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん セロリ コーン トマト パセリ	657 22.3 25.2		
5金	ごはん ぎゅうにゅう	たまごまきウィンナー ^卵 かわりづけ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん さとう ごま	たまごまきウィンナー あつあげ ぶたにく みそ ぶたにくとあつあげのうまに	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが だいこんづけ だいこん にんじん ほししいたけ	679 26.8 22.3	<給食なし> 窪6年		
8月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	がんものふくめに こまつなのきりほしあえ かむかむぶたじる	ごはん さとう ごま	がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじきのり	こまつな キャベツ にんじん きりほしだいこん ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	600 25.0 17.7	いい歯の日 ^{歯の日} 献立		
9火	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ さんしよくナムル ぶたキムチなべ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん 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 なら	607 23.5 20.7		
10水	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのかりかりフライ ミルクおから ^乳 じゃがいもとみずなのみしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	わかさぎのかりかりフライ とりにく おから あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう みずな えのきたけ	655 22.9 21.2	カルシウム強化 ^{カルシウム強化} 献立	
11木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	ハンバーグのケチャップソースかけ かいそうサラダ とうにゅうクリームスパゲティ	コッパン さんおんとう スパゲティ こめこ	こめあぶら	ハンバーグ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし コーン パセリ	654 27.5 24.0		
12金	あかまいごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとだいたいのこめがらめ こまつなのコーンあえ あっかりじる	あかまいごはん でんぷん さとう さつまいも さといも	こめあぶら ごま	だいたい ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし コーン だいこん にんじん ねぎ	668 22.9 19.6	ひみの日 ^{ひみの日} 献立 <給食なし> 海峰5・6年	
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらいため はるさめのあえもの たまごとかぶのスープ ^卵	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ さつまいも たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが なら かぶ たまねぎ もやし きゅうり コーン ほししいたけ	650 27.5 20.0		
16火	ごはん ぎゅうにゅう	ほしあじのたれがらめ あおなのさんしよくごまひたし にくみそおでん	ごはん さとう さといも さんおんとう	こめあぶら ごま	こあじ ぶたにく あつあげ みそ さつまいも	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな きりほしだいこん もやし しょうが にんじん だいこん	621 22.8 20.6	学校給食とやまの日 ^{学校給食とやまの日} ①	
17水	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリータルト	とりにくのきのこソースかけ ひじきとやさいのからフルいため あつあげのみしる	ごはん さとう じゃがいも ブルーベリータルト	とりにく こめあぶら	とりにく ぶたにく だいたい みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく しめじ ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ コーン えだまめ だいこん	692 31.0 20.2		
18木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	しいらのカレーあげ こまつなのアーモンドあえ ^種 とうにゅうみそシチュー	こめこパン こめこ さとう でんぷん さつまいも	こめあぶら アーモンド	しいら とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	669 30.2 21.6	学校給食とやまの日 ^{学校給食とやまの日} ②	
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき ^卵 フルーツヨーグルトあえ ^乳 ひみっこカレー	むぎごはん ナタデココ じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	ちぐさやき 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 もりりんご しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん グリンピース りんご	712 22.1 16.1		
22月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ごまずあえ あきのけんちんじる	ごはん さとう でんぷん さつまいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	606 26.2 15.4		
24水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに やさいのしょうがじょうゆあえ カレーにくじゃが	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	さばのみそに ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しめじ にんじん しょうが たまねぎ グリンピース	686 24.4 19.9		
25木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	スコッチエッグ ^卵 コロネーションポテトサラダ スコッチブロス	コッパン じゃがいも おしむぎ いちごジャム	とりにく こめあぶら	スコッチエッグ とりにく しるいんげんまめ しるはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レーズン かぶ	680 26.8 22.9	世界味めぐり ^{世界味めぐり} 献立(イギリス)	
26金	いなづまのめし ^種 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 ほそめんじる	ごはん さとう ひみほそめん	こめあぶら とりにく ごま	ゴーセイなメンチカツ ひよこまめ だいたい とりにく	ぎゅうにゅう	しそこ キャベツ コーン えだまめ ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	723 23.1 22.2	ゴーセイの日 ^{ゴーセイの日} (呉西な日)	
29月	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご にんじんしりしり たまごとコーンのスープ ^卵	ごはん でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	にくだんご とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン たまねぎ ほししいたけ	655 25.8 20.8		
30火	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのアーモンドがらめ ^種 あおなとこのひたし だいこんとわかめのみしる	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 だいたい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな もやし しめじ だいこん にんじん ねぎ	640 23.9 21.3		

※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^{たまご}・卵(魚卵を除く)
- 乳^{にゅう}・乳・乳製品
- 甲^{こう}・甲殻類(エビ・カニ)
- 種^{くりに}・ごま、栗を除く種実類