



11月の献立表



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			
1月	ご飯 牛乳	コーンコロケ キャベツとわかめの甘酢あえ 豆乳みそ汁	鶏肉 味噌 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ ねぎ コーンコロケ	ご飯 砂糖	米油 ごま	843 27.3 25.0	
2火	さつまいもご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	さんまの土佐煮 ブロッコリーの昆布あえ 豆腐とえのきのすまし汁	さんまの土佐煮 豆腐	牛乳 昆布 わかめ ヨーグルト	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	ご飯 さつまいも	ごま	797 30.2 19.7	
4木	はちみつコッパン ^乳 牛乳	フライドカレービーンズ ごぼうサラダ ミネストローネ	大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリ コーン	はちみつコッパン 砂糖 マカ じゃがいも だんご	米油 ごま マネーズ ^乳 リンゴ オリーブオイル	907 29.9 33.1	
5金	ご飯 牛乳	卵巻きウィンナー ^卵 変わり漬け 豚肉と厚揚げのうま煮	卵巻きウィンナー 厚揚げ 豚肉 みそ じゃこ枝豆の元気ボール	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根漬け 大根 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま	856 32.7 25.0	
8月	ご飯 牛乳 ひじきのり	がんもの含め煮 小松菜の切り干しあえ かむかむ豚汁	がんもどき 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 茎わかめ ひじきのり	小松菜 人参	キャベツ 切り干し大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ たけのこ 生姜	ご飯 砂糖	ごま	837 35.1 25.9	いい歯の日献立
9火	ご飯 牛乳	人参シューマイ 三色ナムル 豚キムチ鍋	人参シューマイ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ 白菜キムチ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 米油	803 30.4 26.8	
10水	ご飯 牛乳	わかさぎのかりかりフライ ミルクおから ^乳 じゃがいもと水菜のみそ汁	わかさぎのかりかりフライ 鶏肉 おから 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 水菜	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	872 29.2 26.8	カルシウム強化献立
11木	コッパン ^乳 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 海藻サラダ 豆乳クリームスパゲティ	ハンバーグ ベーコン 豆乳	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ もやし マッシュルーム コーン	コッパン 三温糖 米粉 スパゲティ	米油	898 36.3 30.9	
12金	赤米ご飯 牛乳	さつまいもと大豆のごまがらめ 小松菜のコーンあえ あっかり汁	大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 大根 ねぎ	赤米ご飯 でんぷん 砂糖 さつまいも 里芋	米油 ごま	881 29.4 24.3	ひみの日献立
15月	ご飯 牛乳	豚肉のにら炒め 春雨のあえもの 卵とかぶのスープ ^卵	豚肉 豆腐 さつま揚げ 卵	牛乳 わかめ	にら かぶの葉	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし きゅうり かぶ コーン 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま油	860 35.7 25.0	
16火	ご飯 牛乳	干しあじのたれがらめ 青菜の三色ごまひたし 肉みそおでん	小あじ 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	切り干し大根 もやし 生姜 大根	ご飯 砂糖 里芋 三温糖	米油 ごま	823 29.3 25.8	学校給食とやまの日① <給食なし> 西の杜 8年
17水	ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	鶏肉のきのこソースかけ ひじきと野菜のカラフル炒め 厚揚げのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参	にんにく しめじ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ コーン 枝豆 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも ブルーベリータルト	豆乳バター 米油	887 40.7 23.8	<給食なし> 南部中 1・2年
18木	米粉パン ^乳 牛乳	しいらのカレー揚げ 小松菜のアーモンドあえ ^種 豆乳みそシチュー	しいら 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	米粉パン 米粉 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 アーモンド	908 37.8 26.8	学校給食とやまの日②
19金	麦ご飯 牛乳	千草焼き ^卵 フルーツヨーグルトあえ ^乳 ひみっこカレー	千草焼き 豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト 煮干し粉	トマト 人参	パイン もも りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 ナタデココ じゃがいも	米油 牛脂	933 27.7 18.9	
22月	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	鶏肉の唐揚げ ごま酢あえ 秋のけんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	人参	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 牛乳プリン	米油 ごま ごま油	831 34.9 19.2	
24水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 野菜の生姜醤油あえ カレー肉じゃが	さばのみそ煮 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり しめじ 生姜 玉ねぎ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	880 30.2 22.9	
25木	コッパン ^乳 牛乳 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	スコッチエッグ 鶏肉 白いんげん豆 白花豆 ベーコン	牛乳	人参 かぶの葉	きゅうり セロリ 玉ねぎ レーズン かぶ	コッパン じゃがいも 押し麦 いちごジャム	マネーズ ^乳 リンゴ 米油	886 33.6 27.3	世界味めぐり献立(イギリス)
26金	稲積梅のしご飯 牛乳 ゴーセイナミックスゼリー	ゴーセイナメンチカツ 豆いろいろサラダ 細麺汁	ゴーセイナメンチカツ ひよこ豆 大豆 鶏肉	牛乳	しそ粉 人参	キャベツ コーン 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 氷見細麺 ゴーセイナミックスゼリー	米油 マネーズ ^乳 リンゴ ごま	939 29.7 27.6	ゴーセイナ日 (呉西な日)
29月	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 人参しりしり 卵とコーンのスープ ^卵	肉団子 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参	もやし コーン 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 でんぷん	米油 ごま ごま油	883 34.1 26.8	
30火	ご飯 牛乳	厚揚げのアーモンドがらめ ^種 青菜ときのこのひたし 大根とわかめのみそ汁	厚揚げ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし しめじ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 アーモンド	847 30.7 26.7	

※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