



10月のこんだてひょう



今月のもくひょう： しょくひんのはたらきについてしろう

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)	たんぱく質 (g)	
			熱や力になる		血や肉、骨になる		体の調子を整える	脂質 (g)		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき こまつなとあぶらあげのにびたし あっかりじる	ごはん さとう さつまいも じゃがいも		さばのぎんがみやき あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん ねぎ にんじん こまつな	654 29.1 19.0	<給食なし> 海峰 1~4年	
4月	ごはん ぎゅうにゅう	とりねぎなんばん さんしょくやさいのアーモンドあえ 種 さといものみそしる	ごはん さとう でんぷん さといも	こめあぶら アーモンド	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ レモン もやし だいこん しめじ にんじん こまつな	664 26.7 22.5		
5火	ごはん ぎゅうにゅう ぶどう	たまごのベーコンまき 卵 ごもくきんぴら えのきのみそしる	ごはん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら ごま	たまごのベーコンまき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ ぶどう(きょうほう) にんじん	636 25.7 19.9		
6水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのとさに ミルクおから 乳 かぶとわかめのみそしる	ごはん さとう	こめあぶら	さんまのとさに ぶたにく みそ とうふ おから	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ねぎ ごぼう かぶ だいこん にんじん	609 27.0 18.7	<給食なし> 比美乃江 6年	
7木	コッペパン 乳 ぎゅうにゅう	カレーコロッケ マリネサラダ ミネストローネ	パン カレーコロッケ さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリブオイル	ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ	621 20.1 22.9		
8金	むぎごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご こまつなとひじきのナムル きのこカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	にくだんご ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	もやし にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんじん りんご こまつな	685 22.0 19.3		
11月	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリー	とりにくのレモンみそかけ ごますあえ あつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	レモン キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ にんじん	621 30.7 13.3	目の愛護デー献立 <給食なし> 朝日丘	
12火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため キャベツのこんぶづけ いなかじる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり だいこん にんじん	590 25.5 18.6		
13水	ごはん ぎゅうにゅう いなづまうめぼし	だいずとこぎかなのごまがらめ こまつなのきりぼしあえ マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごま	だいず ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう こあじ	きりぼしだいこん キャベツ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ にんじん たら うめぼし こまつな	667 27.6 20.4	ひみの日献立	
14木	コッペパン 乳 ぎゅうにゅう チョコだいきり	トマトオムレツ 卵 まめいろいろサラダ しろねぎのこめこスープ	パン さとう こめこ チョコだいきり	ごま こめあぶら マネー豆腐パウダー とうにゅうパウダー	トマトオムレツ ベーコン ひよこまめ とうにゅう しろいんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ にんじん	636 24.5 27.6		
15金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりフライ キャベツとこまつなのごまあえ にらたまじる	ごはん さとう でんぷん ふ	こめあぶら ごま	きびなごのかりかりフライ みそ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たら こまつな	614 23.9 18.2		
18月	ごはん ぎゅうにゅう	てづくりハンバーグマトリソースかけ キャベツとコーンのひたし はるさめスープ	ごはん さんおんとう はるさめ	ごま	とうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり メンマ コーン ねぎ ほししいたけ にんじん	671 26.8 23.8	<給食なし> 比美乃江・宮田・窪・ 十二町・上庄・海峰	
19火	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト 乳	ちくわのてっかに さんしょくやさいのなっとうあえ けんちんじる	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	ちくわ なっとう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ もやし ねぎ だいこん ほししいたけ にんじん	608 26.5 14.2		
20水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに さんしょくひたし もちもちごまみそじる	ごはん もち	ごま	いわしのうめに とりにく みそ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん しめじ ねぎ にんじん こまつな	602 28.9 16.0	<給食なし> 上庄 5・6年	
21木	こめパン 乳 ぎゅうにゅう	パッファローチキン コブサラダ チリコンカンスープ	こめパン でんぷん じゃがいも	マネー豆腐パウダー こめあぶら カルディパウダー	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン にんにく たまねぎ グリンピース にんじん トマト ブロッコリー	631 28.5 22.9	世界味めぐり献立 (アメリカ)	
22金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに かわりづけ なめこじる	ごはん さとう	ごま	がんもどき とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし なめこ たくあん ごぼう ねぎ にんじん	591 21.7 18.9	<給食なし> 比美乃江 6年 窪 1年	
25月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ はるさめのあえもの はっぼうさい 卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ポークシューマイ ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	もやし きゅうり ほししいたけ コーン しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ	659 26.9 17.5	<給食なし> 西の杜	
26火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのケチャップがらめ ひじきサラダ とうふチゲスープ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが きゅうり もやし コーン はくさいキムチ ねぎ たまねぎ はくさい にんじん	663 27.6 20.0	<給食なし> 宮田 5・6年 西の杜 5・6年	
27水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも かむかむナムル かんこくふうじゃが	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	ししゃも かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんにく しめじ たまねぎ にんじん あかピーマン こまつな	619 24.0 17.6	<給食なし> 十二町 1~3年	
28木	コッペパン 乳 ソフトめん ぎゅうにゅう	オムレツ 卵 ブロッコリーサラダ ミートソース	パン さとう ソフトめん でんぷん	こめあぶら	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム ブロッコリー にんじん	714 29.0 19.1	<給食なし> 十二町 4~6年	
29金	ピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃプリン	てりやきチキン かいそうサラダ かぼちやプリン	ごはん こめこ じゃがいも かぼちやプリン	とうにゅうパウダー こめあぶら	てりやきチキン ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	コーン グリンピース もやし たまねぎ キャベツ パセリ かぶ かぼちや にんじん	708 23.3 23.5	ハロウィン献立 <給食なし> 窪 2年	

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