



11月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう: 地元でとれた食品について知ろう										
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)	たんぱく質 (g)	
			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		脂質(g)	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリータルト	さばのみそに キャベツとわかめのあまずあえ とうふとえのきのすましじる	ごはん さとう ふ ブルーベリータルト	ごま	さばのみそに とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	655 22.5 20.2		
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵 やさいのしょうがじょうゆあえ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん さとう		たまごのベーコンまき あつあげ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	666 26.5 23.0		
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロケ こまつなのごまひたし かぶとベーコンのスープ	ごはん	こめあぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ もやし たまねぎ かぶ マッシュルーム コーンコロケ	608 17.1 19.6	<給食なし> 比美乃江6年	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのときに れんコーンサラダ とうにゅうみそしる	ごはん さとう	マネーズふりかけ	さんまのときに とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ	654 27.7 23.0		
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	ごはん さとう さんおんとう	こめあぶら ごま	ハンバーグ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいこん ごぼう えだまめ なめこ ねぎ にんじん	625 25.9 19.8	<給食なし> 十二町・上庄	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげとぶたにくのナッツがらめ種 かいそうサラダ みそワンドンスープ	ごはん さとう でんぷん ワندان	こめあぶら アーモンド カシューナッツ	あつあげ みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ コーン ねぎ	668 26.7 24.3		
10 木	ことうパン乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくのマーレードやき スパゲティンター あきあじシチュー	ことうパン こめこ マーレードジャム さつまいも スパゲティ	とうにゅうバター	とりにく とうにゅう ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ しめじ	684 29.4 21.0		
11 金	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいわいだいふく	しいらのなんばんづけ あおなのごましそあえ おでん	あかまいごはん でんぷん さとう さといも だいふく	こめあぶら ごま	しいら さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん もやし しそこ だいこん たけのこ	735 31.6 17.4	学校給食とやまの日 「市制施行70周年記念献立」	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう こうなごのつくだに	ぶたにくのにらいため やさいのアーモンドあえ種 あきのけんちん汁	ごはん さとう でんぷん さつまいも	こめあぶら アーモンド ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こうなごのつくだに	にら ブロッコリー にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	618 27.7 15.1		
15 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ こまつなとコーンのひたし ひみっこカレー	むぎごはん でんぷん じゃがいも グラニューとう	こめあぶら	だいず きなこ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼしこ	こまつな トマト にんじん きゅうり コーン しょうが もやし りんご にんにく たまねぎ グリンピース	723 23.8 21.6		
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき ひじきとやさいのカラフルいめ あつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	さけ ぶたにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん コーン えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	627 32.4 17.1		
17 木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう ヨーグルト乳	とりにくのねぎソースかけ さつまいもサラダ こまつなとたまごのスープ卵	こめこパン さとう でんぷん さつまいも	ごまあぶら マネーズふりかけ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん こまつな しょうが ねぎ たまねぎ レモン たけのこ ほししいたけ	667 28.4 23.7	学校給食とやまの日 「ひみの日献立」	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき 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	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら もやし にんにく 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 はるまき	672 24.2 22.3		
21 月	ごはん ぎゅうにゅう みかんゼリー	みそだれにくだんご あおなときのこのひたし のっぺいしる	ごはん さといも でんぷん ゼリー		みそだれにくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しめじ もやし だいこん はくさい ごぼう ほししいたけ	601 21.1 13.5		
22 火	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そしる	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	650 23.0 20.4	カルシウム強化献立	
24 木	はちみつパン乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン フルーツヨーグルトあえ乳 ポトフ	はちみつパン ナタデココ じゃがいも		ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃグラタン パイン おうとう りんご たまねぎ キャベツ	714 19.8 26.0		
25 金	ふきよせごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき やさいのはりはりづけ だいこんとわかめのみそしる	ごはん さんおんとう じゃがいも	くり	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ごぼう しめじ えだまめ きりほしだいこん きゅうり ねぎ はくさい だいこん えのきたけ	608 24.7 18.4		
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに あおなのごまみそあえ こんこんじる	ごはん さとう さといも	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ しょうが だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	635 23.2 20.2		
29 火	ハトムギいりごはん ぎゅうにゅう ゴーセイなミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみうどんじる	ハトムギごはん ゼリー ひみうどん	こめあぶら ごま	メンチカツ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん コーン キャベツ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	685 24.5 18.1	ゴーセイな日 (呉西6市共通献立)	
30 水	ライス ぎゅうにゅう ミルクココア	セコ・デ・チャンチョ ブロッコリーサラダ とりにくとやさいのスープ	ごはん じゃがいも ミルクココア	オリーブオイル マネーズふりかけ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン トマト パセリ にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ もやし オレンジジュース キャブ えだまめ コーン グリンピース	692 25.8 23.5	世界味めぐり献立 (エクスアドル)	

※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