



11月のこんだてひょう

今月のもくひょう: 地元でとれた食品について知ろう

日曜日	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)	
			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(ちょうし)を整(ととの)える		たんぱく質 (g)	
			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		
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	マヨネーズがレタスに	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		
9 水	ごはん ぎゅうにゅう おいわいだいふく	あつあげとぶたにくのナッツがらめ種 かいそうサラダ みそワントンスープ	ごはん さとう でんぷん ワントン	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	768 28.2 24.5	市制施行 70 周年記念献立	
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 スパゲティソテー あきあじシチュー	ことうパン こめ 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	給 食 な し									
14 月	ごはん ぎゅうにゅう こうなごのつくだに	ぶたにくのにらいのため 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	だいいず きなこ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にほしこ	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 マヨネーズがレタスに	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」 <給食なし>朝日丘5年	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき さんしょくナムル 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	ほうれんそう 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 ゴーセイナミックスゼリー	ゴーセイナメンチカツ 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	ゴーセイナ日 (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 マヨネーズがレタスに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかびマン 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 キャベツ 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 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類