

# 11月の献立表



## 今月の目標：地元でとれた食品について知ろう

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	脂質 (g)		
1火	ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	さばのみそ煮 キャベツとわかめの甘酢あえ 豆腐とえのきのすまし汁	さばのみそ煮 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 麩 ブルーベリータルト	ごま	811 27.1 22.6	
2水	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き <sup>卵</sup> 野菜の生姜醤油あえ 豚肉と厚揚げのうま煮	卵のベーコン巻き 厚揚げ 豚肉 みそ さつまあげ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 干し椎茸	ご飯 砂糖		868 33.4 27.4	
4金	ご飯 牛乳	コーンコロケ 小松菜のごまひたし かぶとベーコンのスープ	ベーコン	牛乳	小松菜 人参 パセリ	もやし 玉ねぎ マッシュルーム かぶ コーンコロケ	ご飯	米油 ごま	808 21.5 25.5	
7月	ご飯 牛乳	さんまの土佐煮 れんこんサラダ 豆乳みそ汁	さんまの土佐煮 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	れんこん きゅうり キャベツ コーン 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング	829 32.9 27.2	
8火	ご飯 牛乳 牛乳プリン <sup>乳</sup>	和風ハンバーグ 茎わかめの金平 なめこ汁	ハンバーグ ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 ごぼう 枝豆 なめこ ねぎ	ご飯 三温糖 砂糖 牛乳プリン	米油 ごま	850 33.9 24.8	
9水	ご飯 牛乳	厚揚げと豚肉のナッツがらめ <sup>種</sup> 海藻サラダ みそワンドンスープ	厚揚げ 豚肉 ベーコン みそ	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ コーン ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん ワンタン	米油 アーモンド ガシューナッツ	886 34.8 30.8	
10木	黒糖パン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き スパゲティソース 秋味シチュー	鶏肉 豆乳 ウインナー ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	黒糖パン 米粉 マーメレードジャム さつまいも スパゲティ	豆乳バター	948 39.5 27.1	
11金	赤米ご飯 牛乳 お祝い大福	しいらの南蛮漬け 青菜のごましおあえ おでん	しいら さつまあげ 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし しそ粉 大根 たけのこ	赤米ご飯 でんぶん 砂糖 里芋 大福	米油 ごま	918 38.3 20.8	学校給食とやまの日 「市制施行70周年記念献立」
14月	ご飯 牛乳 小女子の佃煮	豚肉のにら炒め 野菜のアーモンドあえ <sup>種</sup> 秋のけんちん汁	豚肉 豆腐	牛乳 小女子の佃煮	にら ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん さつまいも	米油 アーモンド ごま油	957 29.8 28.0	
15火	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 小松菜とコーンのひたし ひみっこカレー	大豆 きなこ 牛肉 豆乳	牛乳 煮干し粉	小松菜 トマト 人参	きゅうり コーン 生姜 もやし にんにく 玉ねぎ りんご グリンピース	麦ご飯 じゃがいも でんぶん グラニュー糖	米油	953 30.5 27.3	
16水	ご飯 牛乳	鮭の塩麹焼き ひじきと野菜のカラフル炒め 厚揚げのみそ汁	鮭 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	コーン 枝豆 大根 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	828 42.8 20.7	
17木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	鶏肉のねぎソースかけ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ <sup>卵</sup>	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 小松菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ レモン たけのこ 干し椎茸	米粉パン 砂糖 さつまいも でんぶん	ごま油 マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング	884 37.0 29.2	学校給食とやまの日 「ひみの日献立」
18金	ご飯 牛乳	春巻き 三色ナムル 豚キムチ鍋	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 にら	もやし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 白菜キムチ 春巻き	ご飯 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま	880 30.8 27.7	
21月	ご飯 牛乳 みかんゼリー	みそだれ肉団子 青菜ときのこのひたし のっぺい汁	みそだれ肉だんご 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しめじ もやし 大根 白菜 ごぼう 干し椎茸	ご飯 里芋 でんぶん ゼリー		780 27.0 16.4	
22火	ご飯 牛乳	わかさぎのかりかりフライ ミルクおから <sup>乳</sup> 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	玉ねぎ ごぼう 水菜 えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	865 29.6 25.6	カルシウム強化献立
24木	はちみつパン <sup>乳</sup> 牛乳	かぼちゃグラタン フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ポトフ	ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ グラタン	パイン 黄桃 りんご 玉ねぎ キャベツ	はちみつパン ナタデココ じゃがいも		996 25.9 34.4	
25金	吹き寄せご飯 牛乳	鶏肉の照り焼き 野菜のはりはり漬け 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参	ごぼう しめじ 枝豆 切り干し大根 きゅうり 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも	栗	801 32.2 23.2	
28月	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 青菜のごまみそあえ こんこん汁	がんもどき みそ 豚肉 赤みそ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 生姜 大根 れんこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま	896 32.9 30.0	
29火	ハトムギ入りご飯 牛乳 ゴーセイミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	メンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	大根 キャベツ コーン 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ハトムギご飯 氷見うどん ゼリー	米油 ごま	861 30.1 21.6	ゴーセイの日 (呉西6市共通献立)
30水	ライス 牛乳 ミルクココア	セコ・デ・チャンチョ ブロッコリーサラダ 鶏肉と野菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	赤マントマト パセリ 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ もやし オレンジジュース キャベツ 枝豆 コーン グリンピース	ご飯 じゃがいも ミルクココア	オリーブ油 マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング	908 33.1 30.1	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。

<sup>卵</sup> ・卵(魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------