



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水	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 小松菜ときのこのひたしのっぺい汁	肉団子 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しめじ もやし 大根 白菜 ごぼう 干しいたけ	ご飯 里芋 こんにやく でんぷん		732 25.3 17.0	
2木	コッペパン ^乳 牛乳	星のコロッケ ひじきサラダ ミネストローネ	ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	きゅうり もやし コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン コロッケ 砂糖 じゃがいも マカロ	米油	876 26.5 31.7	
3金	文化の日									
6月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 れんこんサラダ 豆乳みそ汁	いわしの梅煮 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 ^卵 レタス ^卵	840 34.2 26.6	
7火	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 なら	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ 白菜 春巻き	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	862 29.4 26.8	
8水	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	和風ハンバーグ 豚肉 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 こんにやく 三温糖 砂糖	米油 ごま	838 33.5 26.1	
9木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー 秋味シチュー	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	ピーマン トマト 人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	コッペパン ^乳 粉 マーマレードジャム スパゲティ ^卵 じゃがいも	豆乳パター 豆乳クリーム	865 38.0 23.7	
10金	ご飯 牛乳 味付け小魚	ポークシューマイ 春雨のあえもの 中華コンスープ ^卵	ポークシューマイ 卵	牛乳 味付け小魚	人参	きゅうり もやし 白菜 しめじ 生姜 コーン ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	796 25.6 19.2	
13月	ご飯 牛乳	しいらの南蛮漬け ほうれん草のごましそあえ おでん	しいら じゃこ枝豆の元氣ボール 厚揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	もやし しそ粉 大根	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋 こんにやく	米油 ごま	849 35.3 22.3	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳	豚肉のにら炒め ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 みそワタンスープ	豚肉 ベーコン みそ	牛乳	にら ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ワタンスープ	米油 アーモンド	813 31.9 25.2	
15水	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 海藻サラダ ポークカレー	大豆 きなこ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー トマト 人参	コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 でんぷん グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	974 31.1 29.5	
16木	米粉パン ^乳 牛乳 ヨーグルト ^乳	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 ^卵	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 干しいたけ	米粉パン 砂糖 さつまいも でんぷん	ごま油 マヨネーズ ^卵 レタス ^卵	869 36.8 28.9	学校給食とやまの日
17金	ご飯 牛乳	さけの塩こうじ焼き ひじきのカラフル炒め 秋のけんちん汁	さけ 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参	コーン 枝豆 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	805 37.5 17.6	
20月	ご飯 牛乳	豚肉と大豆の揚げがらめ もやしのナムル わかめスープ	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	918 37.3 31.6	<給食なし> 西の杜
21火	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ごまみそあえ ごんごん汁	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 生姜 ごぼう えのきたけ れんこん 干しいたけ ねぎ 大根	ご飯 砂糖 里芋	ごま	900 33.0 30.3	
22水	ご飯 牛乳	コーンコロッケ 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 かぶ(葉)	コーンコロッケ もやし 玉ねぎ かぶ(根) マッシュルーム	ご飯	米油 ごま	789 21.4 23.8	
23木	勤労感謝の日									
24金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 豆腐とえのきのすまし汁	さばの銀紙焼き 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	ごま	726 29.1 16.8	
27月	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^卵 キャベツの生姜醤油あえ 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 じゃこ枝豆の元氣ボール	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 干しいたけ	ご飯 こんにやく 砂糖		863 33.7 27.8	
28火	ハトムギ入り ^{ご飯} 牛乳 ゴーセイなミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	ゴーセイなメンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	しそ粉 キャベツ コーン 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 大根	ハトムギ ^{ご飯} 氷見うどん ゴーセイなミックスゼリー	米油	846 28.5 21.4	ゴーセイな日献立 (呉西6市共通献立)
29水	ご飯 牛乳	鶏肉のてりやき 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	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		729 32.7 16.6	
30木	コッペパン ^乳 牛乳	かぼちゃグラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳・種} ポトフ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	パイン 黄桃 バナナ ナタデココ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも かぼちゃグラタン		947 25.9 32.4	

※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・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類