



11月献立表



月				火			水			木			金		
1 振替休業日				2 ドライカレー 大根サラダ ホワイトゼリー 牛乳			3 文化の日			4 ココア揚げパン 定番ポトフ りんご 牛乳			5 ごはん 鮭の西京みそ焼き 干草あえ けんちん汁 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	848	25.2	22.9	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	759	26.5	32.0	801	36.1	25.9	
8 麻婆ナス丼 春雨サラダ ピーチゼリー 牛乳				9 みそ煮込みうどん ヨーグルトポムポム 牛乳			10 セコデポンジョ 揚げじゃがサラダ カフェオレゼリー 牛乳			11 切り干し大根ごはん エビ入り厚焼き卵 さつま汁 牛乳			12 じゃこチャーハン キムチスープ サイダーポンチ 牛乳		
825	24.0	22.6	827	29.0	28.4	833	29.9	23.6	791	32.8	23.1	814	30.6	28.7	
15 さつまいもごはん おでん りんご 牛乳				16 エッグトースト ビーンズサラダ コーンクリームスープ 牛乳			17			18			19		
826				746			770			830			805		
22 和風きのこスパゲティ アップルパイ 牛乳				23 勤労感謝の日			24 和食の日 ごはん(魚沼産コシヒカリ) 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ すまし汁 ヨーグルト(ぶどう味) 緑茶			25 ミルクパン マカロニグラタン キャベツスープ 牛乳			26 ごはん 鱈の南蛮漬け おかかあえ みそけんちん汁 牛乳		
856	25.1	37.1	746	26.7	31.9	770	31.6	20.4	830	33.4	36.8	805	33.3	24.4	
29 豚丼 大根ときゅうりの ピリ辛あえ みかん 牛乳				30 ワカメごはん ししゃものカレー揚げ ゴマあえ みそ汁 牛乳			※都合により、献立や食材を変更することがあります。 あらかじめご了承ください。								
811				788			学校給食 摂取基準			エネルギー たんぱく質 脂質			808 今月の平均 29.6 26.7		
811	28.9	22.7	788	25.2	22.2										



学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	808
	たんぱく質	27.0~41.5g	今月の平均 29.6
	脂質	18.4~27.6g	26.7

～今月の和食の日～
11月24日 和食の日
 11月24日は【いいにはんしよく】の語呂合わせから「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の大切さを考えるきっかけの日にしてください。お米は魚沼産コシヒカリの新米です。味わっていただきます。

10/25~11/26は読書月間
ブックメニューの日
 2日、4日、9日の太字の献立はブックメニューです。ドライカレーは「そして、パンは渡された」、定番ポトフは「スープ屋しずくの謎解き朝ごはん 想いを伝えるシチュー」、ヨーグルトポムポムは「5分後に美味しいイラスト」で登場する料理です。図書室に置いてある本なので、ぜひ読みに行ってみてください。