




11月 予定こんだて表

河井共同調理場

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------|---------------------|-------|---|--------------|---|-----------|---|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---|--------|----|--------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|-------|------|-------|-------|--------|--|--|--|--|--|
| 1 | 牛乳 ピピンバ | 中学年 エネルギー 689 | 2 |  給食なし | | | 3 |  文化の日 | | | 4 | 牛乳 ミルク食パン | 中学年 エネルギー | 5 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | チーズはんぺん | キースのからあげ | | | | | | | | | | ミートボールスープ | コーンサラダ | | はるさめスープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | あかの食品 | きいろの食品 | | | | | | | | | | みどりの食品 | あかの食品 | | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 牛乳 さつまいもごはん | 中学年 エネルギー | 9 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 10 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 11 | 牛乳 キャロットパン | 中学年 エネルギー | 12 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | かみかみサラダ | チキンカツ | | あつさりづけ | かきたまじる | | カレーうどん | おさつサラダ | | ホロホロあえ | オイスターソースに ふりかけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | あかの食品 | きいろの食品 | | みどりの食品 | あかの食品 | | きいろの食品 | みどりの食品 | | あかの食品 | きいろの食品 | | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 牛乳 わかめごはん | 中学年 エネルギー | 16 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 17 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 18 | 牛乳 チーズクッペ | 中学年 エネルギー | 19 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さざえの炒めもの | たまごどじ | | きりぼしだいこんサラダ | あつあげとぶたにくのみそ | | きわかめのキンピラ | フェイジョアード | | せんぎりスープ | さつまいもとりのタルト | | かぼちゃひきにくフライ | マカロニサラダ | のっぺいじる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | あかの食品 | きいろの食品 | | みどりの食品 | あかの食品 | | きいろの食品 | みどりの食品 | | あかの食品 | きいろの食品 | | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 23 |  勤労感謝の日 | | | 24 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 25 | 牛乳 はいがパンズ | 中学年 エネルギー | 26 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ふくめに | さけのおやき | | | | | | ごもくまめ | むずくじる | | はいがパンズ | フグカツ | | カレーキャベツ | さつまいもシチュー | とりやさい | ごもくなます | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | あかの食品 | きいろの食品 | | | | | | みどりの食品 | あかの食品 | | きいろの食品 | みどりの食品 | | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | 30 | 牛乳 ごはん | 中学年 エネルギー | <table border="1"> <thead> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>11月平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>619 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>347mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>95mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.2 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>227 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>30mg</td> </tr> <tr> <td>食物セニイ</td> <td>5.1 g</td> </tr> </tbody> </table> | | | (栄養素) | 11月平均値 | エネルギー | 619 kcal | たんぱく質 | 25.3g | 脂質 | 27% | 食塩 | 1.6g | カルシウム | 347mg | マグネシウム | 95mg | 鉄 | 2.7 mg | 亜鉛 | 3.2 mg | ビタミンA | 227 μg | ビタミンB1 | 0.67 mg | ビタミンB2 | 0.57 mg | ビタミンC | 30mg | 食物セニイ | 5.1 g | こんだてめい | | | 15日(月) 今月の行事食 輪島さざえ給食 24日(水) 和食の日給食 25日(木) 輪島ふぐ給食 魚貝類が多い献立になっています。 | | |
| | (栄養素) | 11月平均値 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | 619 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 25.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 27% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 1.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 347mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マグネシウム | 95mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 亜鉛 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンA | 227 μg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 | 0.67 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 | 0.57 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC | 30mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物セニイ | 5.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 米 | にんじん | 牛乳 | 米 | にんじん | 牛乳 | はいがパンズ | にんじん | 牛乳 | 米 | にんじん | 牛乳 | 米 | にんじん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |