

予定献立表


11月号

松波中学校


	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	2日	エネルギー 876Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.0g 塩分 2.4g	3日 		4日	エネルギー 716Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.9g 塩分 2.5g	5日	エネルギー 648Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.0g 塩分 2.4g	6日	エネルギー 904Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.7g 塩分 3.5g
	ごはん 春雨サラダ 肉だんごケチャップ 白菜とさつまいものクリーム煮 牛乳	ごはん ヒレカツ おひたし みそけんちん汁 牛乳			ごはん オムレツ ひじきのナムル 大根の中華スープ 牛乳	カレーライス パンサンスー 牛乳				
	ハム・豚肉・牛乳 米・春雨・さつまいも・サラダ油 きゅうり・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・白菜	牛肉・豆腐・みそ・牛乳 米・サラダ油・ごま・さといも・ごま油 キャベツ・人参・小松菜・もやし・大根・ごぼう・ねぎ			ひじき・ベーコン・牛乳 米・砂糖・ごま油・ごま	豚肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃがいも・サラダ油・春雨・砂糖・ごま油 玉葱・人参・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり				
こんだて	9日	エネルギー 926Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 41.7g 塩分 1.9g	10日	エネルギー 834Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 42.6g 塩分 3.4g	11日	エネルギー 915Kcal たんぱく質 33.4g 脂質 35.2g 塩分 3.1g	12日	エネルギー 726Kcal たんぱく質 29.8g 脂質 24.4g 塩分 3.5g	13日	エネルギー 864Kcal たんぱく質 33.7g 脂質 28.9g 塩分 2.3g
	ごはん チンジャオロース サンラータン デザート 牛乳	食パン チーズのサラダ ビーフシチュー 牛乳	ごはん 鶏肉のごまがらめ ナムル みそ汁 牛乳	キムタクごはん ツナコーンサラダ 卵スープ 牛乳	ごはん 変わりきんぴら いかと大根の煮物 牛乳					
	牛肉・豚肉・豆腐・卵・牛乳 米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 ピーマン・たけのこ・しょうが・生しいたげ・人参・チンゲン菜	ハム・牛肉・牛乳 パン・サラダ油・砂糖・じゃがいも・バター キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ	鶏肉・油揚げ・みそ・牛乳 米・片栗粉・砂糖・ごま・ごま油 もやし・人参・小松菜・キャベツ・しめじ	豚肉・ツナ・卵・わかめ・豆腐・牛乳 米・麦・ごま油・ごま・サラダ油・砂糖・片栗粉 白菜・大根・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・ねぎ	牛肉・いか・厚揚げ・こんぶ・牛乳 米・サラダ油・砂糖・ごま・さといも・こんにゃく ごぼう・人参・れんこん・しょうが・さやいんげん・大根					
こんだて	16日	エネルギー 675Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.1g 塩分 2.6g	17日	エネルギー 918Kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.0g 塩分 4.4g	18日	エネルギー 822Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 28.2g 塩分 2.6g	19日	エネルギー 798Kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.9g 塩分 2.9g	20日	エネルギー 788Kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.6g 塩分 4.2g
	ごはん いわしの梅煮 もやしのナムル めった汁 牛乳	コッペパン ツナの和風スパゲッティ 肉団子スープ 牛乳	ゆかりごはん 春巻き マセドアンサラダ のっぺい汁 牛乳	ごはん おかか和え 洋風おでん 果物 牛乳	ごはん 中華和え きつねうどん 牛乳					
	豚肉・油揚げ・みそ・いわし・牛乳 米・ごま油・ごま・さつまいも・こんにゃく もやし・きゅうり・人参・ねぎ	ツナ・ベーコン・牛乳 パン・スパゲッティ・バター 玉葱・しめじ・マッシュルーム・にんにく・チンゲン菜・白菜・ねぎ	ベーコン・厚揚げ・牛乳 米・麦・サラダ油・こんにゃく・じゃがいも・片栗粉 キャベツ・きゅうり・りんご・大根・人参・ねぎ	かつお節・鶏肉・厚揚げ・ちくわ・さつまいも・うすら卵水煮 米・サラダ油・こんにゃく	豚肉・油揚げ・牛乳 米・砂糖・ごま油・うどん キャベツ・きゅうり・もやし・小松菜・人参・ねぎ					
こんだて	23日	エネルギー 687Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 23.7g 塩分 3.7g	24日	エネルギー 715Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.5g 塩分 3.3g	25日	エネルギー 794Kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.8g 塩分 2.4g	26日	エネルギー 794Kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.8g 塩分 2.4g	27日	エネルギー 691Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.8g 塩分 2.9g
	勤労感謝の日 	食パン ジャム キャベツと卵のサラダ 秋の香りシチュー 牛乳	ごはん 厚焼き卵 五色和え つみれ汁 牛乳	ごはん チキンナゲット キャベツのおひたし 豚汁 牛乳	肉まん 野菜ラーメン 果物 牛乳					
	わかめ・ハム・卵・鶏肉・牛乳 パン・サラダ油・砂糖・ごま・さつまいも キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー	卵・ハム・わかめ・めざし・みそ・豆腐・こんぶ・牛乳 米・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・人参・小松菜・ねぎ	豚肉・みそ・牛乳 米・ごま・じゃがいも・こんにゃく キャベツ・人参・もやし・ねぎ	豚肉・牛乳 中華めん・サラダ油 人参・キャベツ・もやし・ねぎ・みかん						

【今月の給食】
 ・13日 おさかな給食
 今月のおさかな給食は「いか給食」です。
 今回は輪切りにしたイカを大根などの具材と一緒に煮物にさせていただきます。

いよいよ寒くなってきます。
 あたたかい食べ物で体の中からあたたかきましょう。



牛乳を飲もう！
 秋らしい涼しい日が多くなってきました。これからどんどん寒くなります。寒くなると、冷たい牛乳が飲みにくくなり残る量がぐっと多くなります。でも、牛乳の中には育ち盛りのお子さんにとって、とても大切な栄養素である「カルシウム」がたくさん含まれています。



※材料の都合により献立が変更する場合があります。