

* 11月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量										
<p>・ 今月予定している地場産物は… 「きゅうり、だいこん、かぶ、れんこん、さといも、じゃがいも、さつまいも、しいたけ、めぎす、いかゲソ、能登牛、たまご、米」です。 ・ 今月のおさかな給食は、「めぎす」です。19日を予定しています。 ・ 29日は、能登牛の牛どん給食です。能登牛・米・玉ねぎは、町より無償で提供される予定です。</p>						<p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 P 脂質 F 食塩</p>		<p>1日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め わかめスープ ふりかけ</p> <p>エネルギー 700kcal P: 30.0g F: 20.8g 食塩: 2.4g</p>		<p>熱や力の元になる食品</p> <p>ごはん さとう 油</p>		<p>体をつくる食品</p> <p>ぶた肉 厚揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳</p>		<p>体の調子を整える食品</p> <p>ピーマン にんじん しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ えのきだけ</p>					
4日		5日		6日		7日		8日											
<p>振替休日</p> <p>ごはん 牛乳 すきやき風煮 マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 793kcal P: 31.7g F: 23.7g 食塩: 2.6g</p>		<p>ごはん 牛乳 若鶏のてり煮 磯香あえ みそけんちん汁</p> <p>エネルギー 775kcal P: 38.9g F: 21.5g 食塩: 2.0g</p>		<p>ごはん 牛乳 オムレツ ハーフポテトサラダ みそ汁</p> <p>エネルギー 767kcal P: 25.2g F: 26.0g 食塩: 2.0g</p>		<p>カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ</p> <p>エネルギー 916kcal P: 30.0g F: 24.1g 食塩: 2.4g</p>		<p>ごはん くるま麩 糸こんにやく マカロニ さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ぶた肉 焼豆腐 ハム 牛乳 にんじん ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ ねぎ はくさい きゅうり コーン</p>		<p>ごはん 里いも かたくり粉 さとう 油 とり肉 木綿豆腐 のり 牛乳 にんじん ほうれん草 しょうが もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ</p>		<p>ごはん さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オムレツ ハム 油揚げ 牛乳 にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし</p>		<p>ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油 ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく しょうが りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ</p>					
9日(土) 文化祭		12日		13日		14日		15日											
<p>食パン・ジャム 牛乳 ポトフ ポイルブロッコリー ヨーグルト</p> <p>エネルギー 836kcal P: 30.6g F: 31.4g 食塩: 3.5g</p>		<p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 こんにやくソテー みそ汁</p> <p>エネルギー 795kcal P: 30.6g F: 27.7g 食塩: 2.9g</p>		<p>ごはん 牛乳 八宝菜 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>エネルギー 896kcal P: 38.2g F: 24.0g 食塩: 2.6g</p>		<p>コッペパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ ひじきのマリネ</p> <p>エネルギー 646kcal P: 30.4g F: 22.8g 食塩: 2.9g</p>		<p>ごはん 牛乳 チキンカツ かみかみサラダ みそ汁</p> <p>エネルギー 825kcal P: 35.6g F: 28.4g 食塩: 2.1g</p>		<p>食パン いちごジャム じゃがいも ごま マヨネーズ ウインナー ヨーグルト 牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ</p>		<p>ごはん こんにやく さとう 油 ごま油 ごま さば切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 にんじん ピーマン こまつな ごぼう だいこん</p>		<p>ごはん かたくり粉 さつまいも さとう 油 ごま ぶた肉 いかゲソ だいたい かえり煮干し 牛乳 にんじん ほうれん草 しょうが にんにく たけのこ しいたけ きくらげ 玉ねぎ はくさい</p>		<p>コッペパン スパゲティ さとう 大豆バター 油 ごま ぶた肉 ベーコン ツナ缶 ひじき 牛乳 にんじん ピーマン 玉ねぎ しいたけ しめじ えのきだけ きゅうり だいこん コーン</p>		<p>ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ごま ぶた肉 さきいか 油揚げ 牛乳 にんじん ごぼう きゅうり コーン はくさい しめじ</p>	
18日		19日 おさかな給食「めぎす」		20日		21日		22日 だしで味わう和食の日											
<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー</p> <p>エネルギー 821kcal P: 34.0g F: 26.0g 食塩: 2.8g</p>		<p>ごはん 牛乳 めぎすのから揚げ 塩こんぶあえ 豚汁</p> <p>エネルギー 719kcal P: 30.5g F: 18.5g 食塩: 1.9g</p>		<p>親子どん 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁</p> <p>エネルギー 733kcal P: 31.7g F: 19.8g 食塩: 3.3g</p>		<p>ごはん 牛乳 洋風おでん 大豆のころころサラダ ふりかけ</p> <p>エネルギー 854kcal P: 35.7g F: 30.9g 食塩: 2.5g</p>		<p>きのこごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ お浸し すまし汁</p> <p>エネルギー 781kcal P: 24.8g F: 25.8g 食塩: 3.0g</p>		<p>ごはん かたくり粉 さとう はるさめ 油 ごま油 ごま ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 ハム 錦糸卵 牛乳 にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり</p>		<p>ごはん さつまいも こんにやく かたくり粉 油 ごま めぎす ぶた肉 焼豆腐 塩こんぶ 牛乳 にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ</p>		<p>ごはん じゃがいも さとう ごま とりにく かまぼこ たまご 油揚げ わかめ 牛乳 にんじん こまつな チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし</p>		<p>ごはん こんにやく かたくり粉 さとう ノンエッグマヨネーズ とりにく たまご さつま揚げ うずら卵 大豆 ツナ缶 牛乳 にんじん ブロッコリー しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり</p>		<p>ごはん さとう 油 油揚げ ぶたひき肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳 にんじん かぼちゃ ほうれん草 しめじ まいたけ しいたけ もやし</p>	
25日		26日		27日		28日		29日 能登牛給食											
<p>少なめごはん 牛乳 五目うどん れんこんきんぴら フルーツ</p> <p>エネルギー 832kcal P: 30.5g F: 20.3g 食塩: 3.2g</p>		<p>ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草あえ みそ汁</p> <p>エネルギー 783kcal P: 30.8g F: 22.9g 食塩: 2.5g</p>		<p>ごはん 牛乳 豚大根 ブロッコリーのごまマヨあえ ふりかけ</p> <p>エネルギー 827kcal P: 31.0g F: 32.0g 食塩: 2.2g</p>		<p>セルフホットドッグ 牛乳 さつま芋ときのこのシチュー</p> <p>エネルギー 722kcal P: 32.9g F: 34.6g 食塩: 3.2g</p>		<p>能登牛どん 牛乳 即席揚げ みそ汁</p> <p>エネルギー 872kcal P: 38.5g F: 31.7g 食塩: 3.1g</p>		<p>ごはん うどん こんにやく さとう 油 ごま とりにく 油揚げ さつま揚げ 牛乳 にんじん ほうれん草 いんげん しいたけ れんこん みかん</p>		<p>ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま ちくわ 油揚げ いかゲソ 木綿豆腐 青のり わかめ 牛乳 こまつな にんじん キャベツ</p>		<p>ごはん こんにやく さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ぶた肉 厚揚げ 牛乳 にんじん いんげん ブロッコリー だいこん キャベツ</p>		<p>コッペパン さつまいも 米粉 油 大豆バター ウインナー とりにく 牛乳 にんじん キャベツ エリンギ しめじ 玉ねぎ コーン</p>		<p>ごはん さといも さとう 能登牛 油揚げ 牛乳 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ しいたけ ねぎ</p>	

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。