

* 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、はくさい、キャベツ、れんこん、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、さといも、りんご、しいたけ、めぎす、いわし、いか、能登牛、たまご、米」です。</p>				<p>1日</p> <p>キムタクごはん 牛乳 パンバンジー風サラダ わかめスープ</p> <p>エネルギー 725kcal P: 33.4g F: 22.5g 食塩: 3.2g</p>		<p>2日</p> <p>ごはん 牛乳 魚フライタルタルソース ポイル野菜 みそ汁</p> <p>エネルギー 797kcal P: 29.0g F: 28.6g 食塩: 2.2g</p>		<p>3日</p> 			
6日		7日		8日 いい歯の日		9日		10日			
カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー 891kcal P: 28.9g F: 23.8g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ポテトサラダ ふりかけ	エネルギー 818kcal P: 33.0g F: 23.2g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 洋風おでん 大豆と小魚のごまからめ	エネルギー 916kcal P: 37.8g F: 25.1g 食塩: 2.9g	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 フルーツ	エネルギー 648kcal P: 28.3g F: 22.4g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ揚げ 磯香あえ みそけんちん汁	エネルギー 797kcal P: 35.0g F: 23.3g 食塩: 2.5g		
ごはん 白麦 さとう 油		ごはん くるま麩 糸こんにやく じゃがいも さとう 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん さつまいも こんにやく かつくり粉 さとう 油 ごま		コッペパン スパゲティ さとう 大豆バター 油		ごはん 里いも かつくり粉 油			
ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		ぶた肉 焼豆腐 ハム 牛乳		とりひき肉 たまご さつま揚げ うずら卵 大豆 かえり煮干し 牛乳		ぶた肉 ベーコン ハム ひじき 牛乳		とり肉 木綿豆腐 のり 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		にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ はくさい きゅうり コーン		にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ		にんじん ビーマン 玉ねぎ しいたけ えのきだけ しめじ まいたけ きゅうり だいこん コーン りんご		にんじん ほうれん草 もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ			
11日(土)		14日		15日		16日		17日 おさかな給食「めぎす」			
そばろごはん 牛乳 切干大根ときゅうりの甘酢あえ なめこ汁	エネルギー 753kcal P: 33.3g F: 22.3g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 豚カツ かみかみサラダ みそ汁	エネルギー 902kcal P: 31.9g F: 36.6g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 836kcal P: 33.8g F: 25.9g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め ワンタンスープ フルーツ	エネルギー 749kcal P: 28.9g F: 18.0g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 めぎすのすりみ揚げ 塩昆布あえ 青菜とたまごのみそ汁	エネルギー 709kcal P: 29.4g F: 21.9g 食塩: 2.4g		
ごはん 白麦 さとう 油 ごま		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		ごはん かつくり粉 さとう はるさめ 油 ごま油 ごま		ごはん 白麦 小麦粉 かつくり粉 さとう コーン油 油		ごはん かつくり粉 油 ごま			
とりひき肉 大豆ミンチ たまご 木綿豆腐 牛乳		ぶた肉 さきいか 油揚げ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 ハム 錦糸卵 牛乳		ぶた肉 牛乳		めぎすすり身 たまご 絹ごし豆腐 ひじき 塩昆布 牛乳			
にんじん こまつな しいたけ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり なめこ ねぎ		にんじん ごぼう きゅうり コーン はくさい しめじ		にんじん いら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり		にんじん ほうれん草 いら しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが きくらげ パナナ		にんじん ほうれん草 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり しいたけ			
20日		21日		22日		23日		24日 だしで味わう和食の日			
少なめごはん 牛乳 五目うどん 焼肉サラダ	エネルギー 820kcal P: 29.8g F: 22.0g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	エネルギー 796kcal P: 29.2g F: 22.5g 食塩: 2.1g	食パン りんごジャム 牛乳 ポイルウインナー コールスローサラダ さつま芋ときのこのシチュー	エネルギー 738kcal P: 28.7g F: 30.0g 食塩: 3.4g			ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き風 お浸し だしを味わうすまし汁 フルーツ	エネルギー 813kcal P: 29.9g F: 28.1g 食塩: 2.6g		
ごはん うどん さとう 油 ごま		ごはん さつまいも こんにやく 小麦粉 さとう 油		食パン さつまいも 米粉 さとう 油 ごま油 大豆バター りんごジャム		ウインナー とり肉 牛乳		ごはん かつくり粉 さとう 油 ごま			
とり肉 油揚げ ぎゅうり肉 牛乳		ちくわ 大豆 油揚げ ぶた肉 焼豆腐 青のり 牛乳		にんじん パセリ キャベツ きゅうり エリンギ しめじ 玉ねぎ コーン		ふくらぎ切身 絹ごし豆腐 なた 牛乳		にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ えのきだけ みつば みかん			
にんじん ほうれん草 しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん		にんじん いんげん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ		にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ なめこ ねぎ りんご		にんじん こまつな れんこん えだまめ だいこん えのきだけ					
27日		28日		29日 能登牛給食		30日		中学生の食事摂取基準は…			
ごはん 牛乳 豚大根 マカロニサラダ ヨーグルト	エネルギー 833kcal P: 31.8g F: 26.9g 食塩: 1.9g	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ごまあえ たまごスープ	エネルギー 822kcal P: 34.1g F: 25.2g 食塩: 2.8g	能登牛どん 牛乳 即席づけ みそ汁 フルーツ	エネルギー 876kcal P: 37.8g F: 30.8g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこん金平 大根と青菜のみそ汁	エネルギー 792kcal P: 22.9g F: 24.5g 食塩: 2.3g	たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満			
ごはん こんにやく マカロニ さとう 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん 小麦粉 かつくり粉 さとう 油 ごま		能登牛 油揚げ 塩昆布 牛乳		ごはん こんにやく さとう 油 ごま					
ぶた肉 厚揚げ うずら卵 ハム 牛乳 ヨーグルト		いか短冊切り たまご 牛乳		にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		さつま揚げ 油揚げ 牛乳					
にんじん いんげん だいこん キャベツ きゅうり コーン		こまつな にんじん チンゲン菜 しょうが もやし コーン きくらげ		にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		にんじん こまつな れんこん えだまめ だいこん えのきだけ					

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。