

* 11月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
2日		3日		4日		5日		6日	
カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー 936kcal P: 29.3g F: 26.4g 食塩: 3.0g	こんだて名	エネルギー kcal P: たんぱく質 F: 脂質 食塩	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 お浸し いものこ汁	エネルギー 778kcal P: 34.6g F: 20.9g 食塩: 2.9g	ごはん・牛乳 とり肉のてり煮 ブロッコリーのごまあえ ひき肉と白菜のスープ フルーツ(りんご)	エネルギー 895kcal P: 34.0g F: 32.9g 食塩: 2.4g	そぼろご飯 牛乳 もやしの甘酢あえ なめこ汁	エネルギー 812kcal P: 35.4g F: 25.3g 食塩: 3.5g
ごはん 白麦 じゃがいも バター 油		熱や力の元になる食品		ごはん さとう さといも		ごはん かたくり粉 さとう ごま ごま油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま	
ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		体をつくる食品		さば切身 とり肉 油揚げ のり 牛乳		とり肉 豚ひき肉 とうふ 牛乳		とりひき肉 大豆ミート 油揚げ たまご とうふ わかめ 牛乳	
にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが りんご にんにく バイン缶 黄桃缶 みかん缶 パナナ		体の調子を整える食品		ほうれん草 にんじん しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ		にんじん ブロッコリー しょうが キャベツ はくさい ねぎ しめじ りんご		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり なめこ ねぎ	
7日(土)		10日		11日 地場産物(さざえ)給食		12日		13日	
米粉のハヤシライス 牛乳 シーチキンサラダ	エネルギー 963kcal P: 32.4g F: 27.7g 食塩: 4.3g	ごはん 牛乳 魚フライタルタルソースがけ ゆで野菜 ひらたけのみそ汁	エネルギー 818kcal P: 35.8g F: 25.4g 食塩: 2.5g	五目さざえごはん 牛乳 干草あえ 根菜汁	エネルギー 741kcal P: 30.1g F: 20.8g 食塩: 2.8g	ココア揚げパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ ひじきのマリネ	エネルギー 716kcal P: 26.7g F: 26.9g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	エネルギー 849kcal P: 33.4g F: 24.6g 食塩: 3.3g
ごはん 白麦 じゃがいも 米粉 さとう 油 バター		ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 マヨネーズ		ごはん さつまいも こんにやく さとう ごま		コッペパン スパゲティ 油 さとう バター		ごはん はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	
ぶた肉 シーチキン 牛乳		とびうおFILE たまご 油揚げ わかめ 牛乳		さざえ 油揚げ いか とり肉 えだまめ 牛乳		ぶた肉 ベーコン ハム ひじき 牛乳		豚ひき肉 とうふ ハム 卵	
にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン		にんじん ブロッコリー パセリ 玉ねぎ キャベツ ひらたけ		にんじん こまつな キャベツ れんこん だいこん しいたけ はくさい ねぎ		にんじん ビーマン 玉ねぎ しいたけ しめじ えのきだけ ましたけ きゅうり だいこん		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	
16日		17日		18日		19日 おさかな給食「めぎす」		20日 地場産物(能登牛)給食	
ごはん 牛乳 とり肉と高野豆腐の卵とじ うの花炒り煮	エネルギー 823kcal P: 32.0g F: 23.5g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 とり肉とれんこんのさつぱり炒め ちゃんぽんスープ フルーツ	エネルギー 845kcal P: 33.5g F: 20.6g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 煮込みうどん かみかみサラダ ミルクゼリー	エネルギー 802kcal P: 26.5g F: 18.0g 食塩: 3.5g	ごはん 牛乳 めぎすのすりみ揚げ 塩昆布あえ 青菜と卵のみそ汁	エネルギー 727kcal P: 29.6g F: 21.0g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 能登牛のすきやき風煮 かぼちゃとさつまいもの サラダ	エネルギー 888kcal P: 30.8g F: 26.3g 食塩: 2.6g
ごはん じゃがいも さとう 油		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 油		ごはん うどん マヨネーズ ゼラチン		ごはん かたくり粉 油 ごま		ごはん くるみ 糸こんにやく さつまいも さとう 油 マヨネーズ	
たまご とり肉 高野豆腐 おから 油揚げ 牛乳		とり肉 ぶた肉 ちくわ 牛乳		とり肉 油揚げ なたと さきいか 牛乳		めぎすすりみ たまご 絹ごしとうふ ひじき 塩こんぶ		能登牛 焼とうふ ハム 牛乳	
にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ ごぼう コーン ねぎ		にんじん いんげん こまつな れんこん キャベツ もやし たけのこ きくらげ パナナ		にんじん こまつな しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン 黄桃缶		にんじん ほうれん草 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり かぶ しいたけ なめこ		にんじん かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ ねぎ はくさい きゅうり りんご	
23日		24日 だいで味わう和食の日		25日		26日		27日	
勤労感謝の日 		ごはん 牛乳 茶わんむし・お浸し 秋の里山の恵み汁 フルーツ	エネルギー 741kcal P: 29.4g F: 18.2g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 えびのから揚げ ひじきのいり煮 豚汁	エネルギー 815kcal P: 31.1g F: 25.6g 食塩: 2.4g	コッペパン 牛乳 野菜ラーメン れんこんチップス 型抜きチーズ	エネルギー 667kcal P: 29.3g F: 22.1g 食塩: 3.5g	チキンライス 牛乳 海藻ツナサラダ 豆腐と青菜のスープ	エネルギー 694kcal P: 28.1g F: 17.4g 食塩: 3.7g
ごはん とうもろこしでん粉 さとう 油 じゃがいも ごま		ごはん 花魁 さつまいも ごま		ごはん かたくり粉 とうもろこし粉 さつまいも こんにやく さとう 油		コッペパン ラーメン 油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま油 ごま	
たまご ちくわ 油あげ 牛乳		とりさきみ たまご 油揚げ 牛乳		ガス海老 大豆 油揚げ ぶた肉 とうふ ひじき 牛乳		ぶた肉 なたと チーズ 牛乳		とり肉 シーチキン 絹ごしとうふ わかめ 海藻ミックス 牛乳	
にんじん ほうれん草 しいたけ きくらげ ねぎ みつば もやし だいこん はくさい みかん		にんじん ほうれん草 しいたけ きくらげ ねぎ みつば もやし だいこん はくさい みかん		にんじん いんげん 玉ねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		にんじん こまつな キャベツ たけのこ もやし きくらげ コーン れんこん		にんじん ビーマン ほうれん草 玉ねぎ コーン だいこん きゅうり しいたけ グリンピース	
30日		<p>今月予定している地場産物は… きゅうり、ねぎ、だいこん、か はくさい、キャベツ、れんこん、 ひらたけ、しいたけ、さつまいも、 じゃがいも、大豆、りんご、お米、 さば、とびうお、さざえ、めぎす、 いか、ガス海老、能登牛 です。 今月のおさかな給食は、めぎす です。19日に予定しています。</p>		<p>地場産物給食について 11月11日には、輪島の「海女どりサザエ」を、 また、20日の能登牛のすきやき風煮には、石川 県を代表する「能登牛」を使用します。地場産物 への理解を深める目的で、県から無料でいた だいています。なかなか給食で味わえない味を堪能 しましょう。</p>					
ごはん 牛乳 豚バラ大根 マカロニサラダ	エネルギー 880kcal P: 28.6g F: 33.3g 食塩: 2.6g								
ごはん とうもろこしでん粉 さとう 油 じゃがいも ごま									
たまご ちくわ 油あげ 牛乳									
にんじん いんげん こまつな ごぼう だいこん しいたけ									

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

