

# こんだてひょう

# 11月

月	火	水	木	金
<p>☆11月の給食のご紹介☆</p> <p>がっ きゅうしょく しょうかい                      こんげつよう                      今月使用するほたては、地元の寺本商店様                      から寄贈いただいたほたてを使用します。                      じもと めぐ かんしゃ おい                      地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます                      しょう。</p>		<p>1 おやこん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しゅうまい ポーク焼売 (小2中3個)</p> <p>やさい 野菜のおかかあえ</p> <p>733/791</p>	<p>2 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>て や 照り焼きチキン (小中1個)</p> <p>やさい ゆで野菜のツナあえ</p> <p>599/813</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 (皆菜・壁ねぎ)</p> <p>さばのみそ煮 (小中1個)</p> <p>こうや に 高野煮</p> <p>661/829</p>	<p>7 しゅうゆ 醤油ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>たこ焼き (小2中3個)</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ</p> <p>581/884</p>	<p>8 ほたてカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>※ほたて</p> <p>965/870</p>	<p>9 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ハンバーグ (小中1個)</p> <p>やさい 野菜のナムル</p> <p>615/716</p>	<p>10 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>もやし中華スープ</p> <p>えび焼売 (小2中3個)</p> <p>すぶた 酢豚</p> <p>552/691</p>
<p>13 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 (大根・ぶなしめじ)</p> <p>しろみ さかな 白身魚フライ (小中1個)</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>642/757</p>	<p>14 あんかけ焼きそば</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>や 焼きぎょうざ (小2中3個)</p> <p>くだものかん あまなつ 果物缶 (甘夏みかん)</p> <p>※ほたて</p> <p>716/897</p>	<p>15 ビビンバ丼</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>きなマンジェ</p> <p>☆きなマンジェは、きなこ味 のデザートです。</p> <p>781/926</p>	<p>16 ソフトフランスパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>はんぺんチーズフライ (小中1個)</p> <p>ほたてと野菜のサラダ</p> <p>メープルジャム</p> <p>※ほたて</p> <p>654/1066</p>	<p>17 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>どさんこ汁</p> <p>しょうがに いわしの生姜煮 (小1中2個)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>647/796</p>
<p>20 わかめごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほたて汁</p> <p>あつや たまご 厚焼き卵 (小中1個)</p> <p>き ぼ だいこんに 切り干し大根煮</p> <p>※ほたて</p> <p>621/720</p>	<p>21 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いもだんご (小中1個)</p> <p>ちゅうか 中華あえ</p> <p>626/703</p>	<p>22 キーマカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさい 野菜のなめたけあえ</p> <p>くだものかん おうとう 果物缶 (黄桃)</p> <p>720/883</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 (もやし・人参)</p> <p>とり 鶏のから揚げ (小2中3個)</p> <p>ふきのいた に 炒め煮</p> <p>587/713</p>
<p>27 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 (いも・たまご・わかめ)</p> <p>しおや さばの塩焼き (小中1個)</p> <p>ちゅうかいた 中華炒め</p> <p>660/778</p>	<p>28 ミートソーススパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>フライドポテト</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>パックドレッシング (イタリアン)</p> <p>760/807</p>	<p>29 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き (小2中3個)</p> <p>スライスパン</p> <p>※ほたて</p> <p>746/878</p>	<p>30 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>キャベツとウインナーのスープ</p> <p>コーンフライ (小中1個)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>657/830</p>	<p>11月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たんぱく質 26.7g 32.1g</p> <p>脂 質 19.7g 23.6g</p> <p>食塩相当量 2.0g 2.6g</p>