

11 月 予 定 献 立 表

令和8年度11月

六郷工科・大森グループ

月 2日	火	水 4日	木 5日	金 6日	この週の締切は 10月23日
ご飯 チーズチキンカツ しそ風味サラダ♪ みそ汁 牛乳 エネルギー 830 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g	 文化の日	ご飯 チンジャオロース ピリ辛ツナサラダ 春雨と肉団子のスープ 牛乳 エネルギー 757 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.5 g	ガバオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ 牛乳  エネルギー 786 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 肉豆腐 いそか和え みそ汁 カフェオレゼリー 牛乳  エネルギー 840 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.9 g	
9日	10日	11日	12日	13日 大郷のみ	この週の締切は 10月30日
そばろ丼 具だくさんのみそ汁 ヨーグルトポムポム 牛乳  エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 魚の香味焼き ポテトサラダ 沢煮椀 牛乳 エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	けんちんうどん♪ とりてん・いもてん♪ 果物 牛乳  エネルギー 803 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g	ボークカレー コールスロー 洋風卵スープ 牛乳 エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.2 g	麦ご飯 野菜入りメンチカツ 和風サラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.2 g	
16日	17日	18日	19日	20日	この週の締切は 11月6日
ご飯 鶏のからあげ♪ ゆで野菜 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳  エネルギー 855 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g	スタミナ丼 大根フライ なすのみそ汁 牛乳  エネルギー 764 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.0 g	ご飯 ミートローフ にんじんのグラッセ じゃがいもと大豆のミルクスープ 果物 牛乳 エネルギー 889 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 2.9 g	ジャーチャー麺 チンゲン菜のスープ 大学いも 牛乳  エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.5 g	小松菜とじゃこのチャーハン 大豆の甘辛揚げ 中華五目スープ きなこミルク寒 牛乳 エネルギー 813 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.7 g	
24日	25日	26日	27日 大森のみ	この週の締切は 11月13日	
 勤労感謝の日	白身魚の竜田揚げ丼 えのき和え 豚汁 ようかん 牛乳  エネルギー 823 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯 五目卵焼き 大根ツナサラダ 沢煮椀 牛乳  エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.5 g	パン ポテトのミートグラタン♪ コールスロー トマトスープ 牛乳 エネルギー 753 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯 八宝菜 中華コーンスープ 杏仁豆腐♪ 牛乳 エネルギー 783 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g	
30日	11月24日は和食の日、11月は和食月間です！ 日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。				この週の締切は 11月20日
しょうがご飯 鶏肉のからし焼き ピーマンのじゃこ炒め きんぴら みそ汁 牛乳 エネルギー 744 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 4.3 g	給食から学ぶ和食文化 「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせ、栄養バランスのよい食事 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち 行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化				

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。