



11月予定献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 予約締切 |
|---|---|---|--|---|-----------|
| <p>□2日 読書週間献立□</p> <p>「読書の秋」と言いますが、10月27日から11月9日は読書週間です。小説の中から出てくる料理を給食で再現しよう！ということで、上橋 菜穂子【精霊の守り人】シリーズより、【ノギ屋の弁当風鳥飯】【タンダの山菜鍋】【トッコ(芋団子)】を提供します。</p> | <p>1日 米紅茶の日*</p> <p>人参ごはん ししゃもフライの二色ソース 野菜の海苔佃煮和え 飛鳥鍋風汁 紅茶寒天のフルーツポンチ</p> <p>エネルギー 797 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.0 g 脂質 28.4 g</p> | <p>2日 □読書週間献立□</p> <p>～小説【精霊の守り人】より～ ノギ屋の弁当風鳥飯 タンダの山菜鍋味噌味 トッコ(芋団子)</p> <p>エネルギー 826 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.4 g 脂質 24.1 g</p> | <p>3日 ◎みかんの日◎</p> <p>文化の日</p> | <p>4日 ◎社会科見学◎</p> | 10/21 (金) |
| <p>7日 ◎振替休業日◎</p> | <p>8日</p> <p>根菜カレーライス シーフードサラダ みかんのコンポート</p> <p>エネルギー 836 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 29.6 g 脂質 21.6 g</p> | <p>9日</p> <p>ごはん かぼちゃ麻婆豆腐 中華春雨サラダ ザーサイと蕪のスープ 杏仁フルーツ</p> <p>エネルギー 822 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.1 g 脂質 25.0 g</p> | <p>10日</p> <p>醬油菜飯 味噌風味おでん 笹身とキャベツの梅マヨ和え 果物(りんご)</p> <p>エネルギー 759 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 27.9 g 脂質 21.7 g</p> | <p>11日 ㊦チーズの日㊦</p> <p>ごはん チーズハンバーグ きのこソテー コールスローサラダ ポテトスープ</p> <p>エネルギー 807 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 34.0 g 脂質 31.3 g</p> | 10/28 (金) |
| <p>14日</p> <p>ごはん 鶏と厚揚げのゴマオイスター炒め 芥子ドレサラダ 干しエビのスープ ココナッツミルクプリン</p> <p>エネルギー 806 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 33.0 g 脂質 30.0 g</p> | <p>15日 ◆昆布の日◆</p> <p>昆布と人参の混ぜご飯 わかさぎの唐揚げ 野菜の生姜酢和え 石狩鍋風汁 くるみるく汁粉</p> <p>エネルギー 781 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.1 g 脂質 27.6 g</p> | <p>16日</p> <p>たらこクリームスパゲティ りんごとくるみのサラダ 麦入りミネストローネ 果物(みかん)</p> <p>エネルギー 805 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.1 g 脂質 28.7 g</p> | <p>17日 *レンコンの日*</p> <p>ごはん 鯖のタレカツ 蓮根の金平 マスタードマヨサラダ かき玉味噌汁</p> <p>エネルギー 872 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.1 g 脂質 37.2 g</p> | <p>18日</p> <p>ごはん 担々肉じゃが 青菜の華風和え きのこの中華スープ マーラーカオ</p> <p>エネルギー 830 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 29.6 g 脂質 27.8 g</p> | 11/4 (金) |
| <p>21日</p> <p>ごはん 生揚げのピザ風焼き 花野菜のカレーマリネ レタススープ アップルパイ風デザート</p> <p>エネルギー 785 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.3 g 脂質 29.1 g</p> | <p>22日</p> <p>赤飯 鶏肉の唐揚げ 茎わかめの金平 大根とわかめの酢の物 長芋の味噌汁</p> <p>エネルギー 782 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 35.8 g 脂質 24.6 g</p> | <p>23日 ☆赤飯の日☆</p> <p>勤労感謝の日</p> | <p>24日 ◎和食の日◎</p> <p>ごはん、鮭の紅葉焼き 大豆の五目煮 白菜のおかか和え さつま芋のごま味噌汁 よもぎ白玉</p> <p>エネルギー 821 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 35.9 g 脂質 22.0 g</p> | <p>25日</p> <p>キャロットライスのクリームがけ さつま芋と南瓜のサラダ ジュリエンスープ 果物(りんご)</p> <p>エネルギー 848 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.4 g 脂質 28.2 g</p> | 11/11 (金) |
| <p>28日</p> <p>カレー南蛮うどん 竹輪の磯辺揚げ カリカリじゃこサラダ 牛乳寒天黒蜜がけ</p> <p>エネルギー 746 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 30.8 g 脂質 27.4 g</p> | <p>29日</p> <p>舞茸ごはん 擬製豆腐 野菜の土佐酢和え たぬき汁 大学芋</p> <p>エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.2 g 脂質 28.8 g</p> | <p>30日</p> <p>ガーリックライス 白身魚のプロバンスソース リヨネーズポテト 蕪のフレンチサラダ カリフラワーのポターージュ</p> <p>エネルギー 773 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30 g 脂質 28.8 g</p> | <p>11月24日は「和食の日」</p> <p>日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日</p> <p>日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心に栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。「自然の美しさ」の表現、年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどの特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。和食をめぐる文化は2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録されています。</p> | | 11/18 (金) |

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。