



# 11月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>いい にほんしょく <b>11月24日は「和食の日」</b></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>		<p>1日 <b>＊紅茶の日＊</b></p> <p>人参ごはん ししゃもフライの二色ソース 大根とわかめの酢の物 飛鳥鍋風汁 紅茶寒天のフルーツポンチ</p> <p>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.5 g 脂質 27.2 g</p>	<p>2日 <b>♪校外学習♪</b></p>	<p>3日</p> <p><b>文化の日</b></p>	10/20 (金)
<p>6日</p> <p>醤油じゃこ菜飯 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 745 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 27.8 g 脂質 23.0 g</p>	<p>7日</p> <p>ごはん ほっけのホイル焼き 野菜の芥子酢和え ひつつみ味噌仕立て 人参と蜜柑のゼリー</p> <p>エネルギー 735 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.1 g 脂質 20.0 g</p>	<p>8日 <b>☆いい歯の日☆</b></p> <p>根菜カレーライス ブロッコリーのツナマヨサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー 871 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 28.9 g 脂質 27.3 g</p>	<p>9日 <b>□読書週間献立□</b></p> <p>ごはん、豆腐ハンバーグ さつま芋の甘露煮 和風サラダ 南瓜の味噌汁 米粉のバナナケーキ</p> <p>エネルギー 881 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 30.2 g 脂質 25.5 g</p>	<p>10日</p> <p>鮭のクリームスパゲティ りんごとくるみのサラダ 豆と麦のミネストローネ 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 776 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.1 g 脂質 26.9 g</p>	10/27 (金)
<p>13日</p> <p>オムハヤシ イタリアンサラダ 蕪のスープ 豆乳コーヒープリン</p> <p>エネルギー 798 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.1 g 脂質 27.7 g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 庄内風芋煮 蕪のゆかり和え えびしんじょ椀 カスタードアップルパイ風</p> <p>エネルギー 787 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 30.2 g 脂質 21.7 g</p>	<p>15日 <b>◆昆布の日◆</b></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 789 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.6 g 脂質 28.7 g</p>	<p>16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 832 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.4 g 脂質 24.3 g</p>	<p>17日 <b>＊リンコンの日＊</b></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 834 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.6 g 脂質 31.3 g</p>	11/2 (木)
<p>20日 <b>◎ピザの日◎</b></p> <p>ごはん 生揚げのピザ風焼き 花野菜のカレーマリネ チキンスープ みかんのコンポート</p> <p>エネルギー 802 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.6 g 脂質 27.9 g</p>	<p>21日</p> <p>二色トースト(しらすチーズ・ハニセサミ) 米粉のカレークリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 826 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 31.9 g 脂質 30.0 g</p>	<p>22日</p> <p>赤飯 鶏肉の唐揚げ 茎わかめの金平 野菜のキムチ和え 大根の味噌汁</p> <p>エネルギー 780 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.9 g 脂質 26.5 g</p>	<p>23日 <b>☆赤飯の日☆</b></p> <p><b>勤労感謝の日</b></p>	<p>24日 <b>◎和食の日◎</b></p> <p>ごはん、ますの紅葉焼き 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 808 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 34.7 g 脂質 22.8 g</p>	11/9 (金)
<p>27日</p> <p>キーマカレーライス カレー屋さんのコールスロー ポテトスープ ココナッツタピオカ豆乳ゼリー</p> <p>エネルギー 864 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.1 g 脂質 29.2 g</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 海鮮チリ玉豆腐 さつま芋の中華マヨサラダ 味噌中華スープ 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 779 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.6 g 脂質 22.7 g</p>	<p>29日</p> <p>ジョア(A:プレーン B:マスカット) 開化井 ゴマネーズサラダ 鰯つみれの味噌汁 ほうじ茶ミルクゼリー</p> <p>エネルギー 798 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.7 g 脂質 21.0 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ジュ</p> <p>エネルギー 749 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 28.4 g 脂質 25.8 g</p>	<p>□9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。小説の中に出てくる料理を給食で再現しよう！ということで、小野寺 史宜 著【とにもかくにもごはん】作中のクロード子ども食堂で提供される献立を再現します。</p>	11/16 (金)

※29日を除き、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。