

# 給食たより 11月

今月の目標

感謝して食べよう

井川町学校給食センター  
(小学校用)

献立予定表(都合により献立が変わることがあります。)

月	火	水	木	金
		1 簡易給食	2	3
<p><b>★今月の井川町の食材★</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お米 ・キャベツ ・だいこん ・にら</li> <li>・長ねぎ ・じゃがいも ・にんじん ・ぶき</li> <li>・ブロッコリー ・さつまいも ・わらび</li> <li>・りんご ・チンゲンサイ ・はくさい</li> <li>・ヤーコン ・みそ</li> </ul> <p>の使用を予定しています。</p> 		<p>おにぎり(さけ・おかか) ※1・2年生はさけのみ 牛乳 けんちん汁 バナナ</p>	<p>五目あんかけ焼きそば 牛乳 春巻 ほうれん草のごま酢和え</p>	<p>文化の日</p> 
6	7	8	9	10
<p>ごはん(味付けのり) 牛乳 さけの紅葉焼き 筑前煮 はくさいのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 松風焼き 菊花なめたけ和え さつまい</p>	<p>ごはん 牛乳 ユーリンチー(2個) きゃべつとたけのこの中華炒め わかめスープ</p>	<p>米粉パン(りんごジャム) 牛乳 豚肉のデミグラスソース煮 ブロッコリーサラダ ポトフ</p>	<p>ごはん 牛乳 手作りさばのみそ煮 野菜のごま和え 比内地鶏のすまし汁 井川産りんご</p>
13	14	15	16	17
<p>わかめごはん 牛乳 秋田県産みどり大豆コロッケ 野菜炒め 豚汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2個) もやしの酢じょうゆ 八宝菜</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのかばやき じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と厚揚げのみそ汁</p>	<p>スパゲッティナポリタン 牛乳 チキンソテー ツナサラダ 型抜きチーズ(いちご)</p>	<p>カレーライス(麦ごはん) 牛乳 福神漬 コーンサラダ</p>
20	21	22	23	24 和食の日
<p>収穫感謝祭振替休業日</p> 	<p>きりたんぼ 牛乳 厚焼き卵 かぶときゅうりの浅漬け 元気ヨーグルト</p>	<p>ごはん 牛乳 米粉餃子(2個) ハンサンスー 麻婆豆腐</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	<p>ごはん 牛乳 ぼだっこ 切り干し大根の煮物 かぶのみそ汁 みかん</p>
27	28	29	30	<p>★今月の平均栄養価★</p> <p>小学校(中学年) エネルギー686kcal たんぱく質 28.3g</p>
<p>ごはん 牛乳 ほっけのピリ辛焼き ひじきの煮物 だいこんのそぼろ煮</p>	<p>ごはん(アンパンマンふりかけ) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え 山菜のみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 かれいの甘酢あんかけ ヤーコンのカレー炒め みそワタンスープ</p>	<p>コッペパン(はちみつ&amp;マーガリン) 牛乳 デミグラスソースハンバーグ 彩りごまサラダ 麦とごぼうのシチュー</p>	

