

# 給食たより 11月

今月の目標

感謝して食べよう

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

井川町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>☆今月の井川町食材☆</p> <p>長ねぎ、じゃがいも、かぶ はくさい、だいこん、りんご、 ほうれんそう、きゃべつ、 さつまいも、わらび、ふき</p> 		1	2	3
		<p>ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう さつまい汁</p>	<p>背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ かぶのスープ ベビーチーズ</p>	<p>文化の日</p> 
6	7	8	9	10
<p>ごはん 牛乳 ひまわり焼き もやしのカレー炒め なめこと豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き 切干大根の煮物 ちゃんこ汁</p>	<p>簡易給食 チャーハン 牛乳 きゃべつとじゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー</p>	<p>カレーうどん 牛乳 ツナサラダ さつまいもの甘煮 ミニフィッシュ</p>	<p>そばろ丼 (肉・卵) 牛乳 昆布の煮物 小松菜のみそ汁</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん 牛乳 とりのからあげ 肉じゃが たら汁</p> <p>食缶空っぽCP</p>	<p>ごはん 牛乳 しそぎょうざ (児童2個、生徒3個) おかかあえ 八宝菜</p>	<p>きりたんぼ 牛乳 白身魚フライ とんぶり入りサラダ 元気ヨーグルト</p>	<p>コッペパン (マーマレード) 牛乳 とりのパン粉焼き 野菜ソテー にんじんのポターージュ</p>	<p>ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 まめまめサラダ りんご</p>
20	21	22	23	24
<p>学習発表会の振替休業日</p> 	<p>ごはん 牛乳 卵のカップ蒸し じゃが豚キムチ 山菜のみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香味焼き もやしとにらの炒め物 豚汁</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	<p>ごはん (サキホコシ) 牛乳 手作りさばのみそ煮 たきあわせ ゆばのすまし汁</p>
27	28	29	30	〇今月の平均栄養価〇
<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ふきの煮物 はくさいのみそ汁</p>	<p>ごはん (のり佃煮) 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ 揚げ大豆サラダ 海の野菜スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 さけのみりんしょうゆ焼き ひじきの煮物 おでん</p>	<p>野菜塩ラーメン ジョア (プレーン) 味付きゆでたまご 磯香あえ</p>	<p>前中期 エネルギー 625kcal たんぱく質 27.6g 後期 エネルギー 804kcal たんぱく質 34.0g</p>

↓↓裏面もあります↓↓