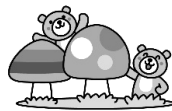


11月の予定献立表

TEL: 917-3479
FAX: 917-3479

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月)	千切りイリチー りんご むぎごはん 具だくさんみそ汁	3(火) 文化の日 	4(水)	ごぼうとナッツのサラダ むぎごはん 大根の煮つけ	5(木)	カラフルサラダ あげぱん マッシュルームスープ	6(金)	ひじき炒め ちくわのマヨやき しそごはん 肉団子スープ	
	小学校	E 610 P 22.1 F 17.2		E 634 P 21.1 F 22.9	E 654 P 24 F 26.9	E 657 P 24.9 F 23.7				
中学校	E 719 P 25.5 F 19		E 757 P 24.7 F 25.9	E 754 P 27.3 F 30.5	E 769 P 28.6 F 26.4					
こ ん だ て	9(月)	海藻サラダ 魚のゆずみそ焼き むぎごはん けんちん汁	10(火)	さつまいもの天ぷら 切り干し大根のゴマあえ うっちんライス	11(水)	チリコンカン クラムチャウダー パーカーハウスパン	12(木)	豚ねぎどん ナムル	13(金)	みかん 中華丼 にくまん
	小学校	E 596 P 26.5 F 15.7	E 679 P 21.6 F 23.7	E 620 P 27.4 F 23.7	E 620 P 22.5 F 22.7	E 651 P 19.8 F 21.6				
中学校	E 715 P 31 F 17.3	E 796 P 25 F 26.5	E 763 P 32.9 F 27.7	E 738 P 26 F 25.7	E 755 P 22.2 F 24.1					
こ ん だ て	16(月)	キャベツとコーンのサラダ むぎごはん ビーフカレー	17(火)	三色ごはん コンソメスープ	18(水)	チンゲンサイと厚揚げの炒め物 カリカリ煮干し むぎごはん はるさめスープ	19(木)	豆腐チャンプルー 子持ちししゃもフライ むぎごはん イナムドウチ	20(金)	鶏のマーメレード焼き ピラフ ビーンズサラダ
	小学校	E 642 P 22.2 F 18.5	E 642 P 25.1 F 23.9	E 583 P 24.3 F 15.4	E 628 P 25.1 F 21.5	E 638 P 23.7 F 22.8				
中学校	E 768 P 25.5 F 20.6	E 759 P 29.1 F 26.7	E 688 P 28 F 17	E 735 P 28.8 F 23.3	E 743 P 27.4 F 26.1					
こ ん だ て	23(月) 勤労感謝の日 	24(火)	れんこんとごぼうのきんぴら むぎごはん もずくのみそ汁	25(水)	キャベツソテー コッペパン パンプキンスープ	26(木)	ポテトサラダ チキンとトマトのスパゲティー	27(金)	バンサンスー むぎごはん マーボー大根	
	小学校	E 595 P 19.4 F 19	E 559 P 19.2 F 21.1	E 559 P 19.2 F 21.1	E 626 P 28.1 F 23.4	E 612 P 22.9 F 18.9				
中学校	E 705 P 22.3 F 21.3	E 688 P 23.3 F 24.5	E 710 P 30.7 F 26.3	E 732 P 26.3 F 21.3						
こ ん だ て	30(月)	紅いもだんご さつまいも イタリアンサラダごはん	<p>感謝の心を持って食べましょう</p> <p>わたしたちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p> <p>いただきます 生き物の命をいただくことへの感謝</p> <p>ごちそうさま 食事を準備してくれた人への感謝</p>						給食欠食予定 神原小 ★9日(月) 13日(金) 6年生欠食 神原中 ★欠食なし	
	小学校	E 663 P 19 F 18.1								
中学校	E 745 P 20.9 F 19.5									

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月期限内に納めましょう。