



11月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 《文化の日》 	4 <div>ごはん⇒親子煮⇒おあげの順に盛り付けてください。</div> <div>牛乳</div> <div>ゆかりドレッシングサラダ</div> <div>おあげののった親子丼(卵入り) ごはん</div> <div>744 kcal・33.3g・2.0g</div> <div>へるっ塩メニュー</div>	5 <div>牛乳</div> <div>かぶの即席漬け</div> <div>さめフライのごまケチャップかけ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>829 kcal・31.1g・2.5g</div>	6 <div>牛乳</div> <div>もやしときゅうりのナムル</div> <div>中華豆腐スープ</div> <div>プルコギ丼(ごはん)</div> <div>798 kcal・31.4g・2.7g</div>	7 <div>牛乳</div> <div>納豆</div> <div>わかめのさっぱりあえ</div> <div>ごはん</div> <div>カレー風味肉じゃが</div> <div>786 kcal・30.3g・2.1g</div>
10 <div>牛乳</div> <div>ミニきなこ揚げパン(乳入り)</div> <div>茎わかめともやしのサラダ</div> <div>和風汁</div> <div>ゆでうどん</div> <div>792 kcal・29.3g・3.4g</div>	11 <div>牛乳</div> <div>切干大根煮</div> <div>豆腐入り松風焼き(卵・ごま入り)</div> <div>ごはん</div> <div>沢煮椀</div> <div>800 kcal・33.2g・2.5g</div>	12 <div>牛乳</div> <div>チンジャオロース(オイスターソース入り)</div> <div>厚揚げのチリソースかけ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>ワンタンスープ</div> <div>832 kcal・29.7g・2.4g</div>	13 <div>牛乳</div> <div>野菜ソテー</div> <div>鶏肉のバーベキューソース</div> <div>ごはん</div> <div>クリームシチュー(乳入り)</div> <div>852 kcal・38.8g・2.6g</div>	14 <div>牛乳</div> <div>小松菜のおひたし</div> <div>鮭のもみじ焼き</div> <div>さつまいもごはん</div> <div>きのこのみそけんちん汁</div> <div>780 kcal・31.0g・3.0g</div>
17 <div>牛乳</div> <div>チャブチェ</div> <div>焼きぎょうざ</div> <div>ごはん</div> <div>厚揚げと大根のオイスターソース煮(うずら卵入)</div> <div>854 kcal・30.8g・2.3g</div>	18 <div>牛乳</div> <div>しょうゆフレンチ</div> <div>さくさくチキン</div> <div>ごはん</div> <div>ミネストローネ</div> <div>802 kcal・31.9g・2.5g</div>	19 <div>牛乳</div> <div>風味漬け(ごま入り)</div> <div>めばるの菊花あんかけ</div> <div>ごはん</div> <div>白菜のみそ汁</div> <div>768 kcal・30.4g・2.6g</div>	20 <div>牛乳</div> <div>ひじきのマリネ</div> <div>ヨーグルトあえ(パナ・ヨーグルト入)</div> <div>さつまいもときのこのカレー(ごはん)</div> <div>891 kcal・23.8g・2.7g</div>	21 <div>牛乳</div> <div>打ち豆入りポテトサラダ</div> <div>車麩フライポッポロ漬けソース(ごま入り)</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>ずいきのみそ汁</div> <div>822 kcal・26.4g・2.4g</div>
24 《振替休日》 	25 <div>牛乳</div> <div>れんこん金平</div> <div>さばの甘辛焼き</div> <div>ごはん</div> <div>もずくのみそ汁</div> <div>847 kcal・31.9g・2.5g</div> <div>和食の日献立</div>	26 <div>牛乳</div> <div>春雨サラダ</div> <div>鶏肉の唐揚げ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>豚汁</div> <div>952 kcal・33.8g・2.2g</div> <div>南中リクエスト給食</div>	27 <div>牛乳</div> <div>みかん</div> <div>ごはん</div> <div>具を乗せた後にマヨネーズをかけて食べてください。</div> <div>マヨネーズ</div> <div>秋野菜のオニオンスープ</div> <div>シシリアンライス(卵入り) ごはん</div> <div>872 kcal・29.5g・2.6g</div>	28 <div>牛乳</div> <div>ウィンナーとチーズの包み揚げ(乳・卵入り)</div> <div>キャベツのさっぱりサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>わかめスープ</div> <div>ふりかけ</div> <div>802 kcal・25.4g・2.9g</div>

* 11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を受け継いでいくことの大切さについて考える日です。「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせに由来して制定されました。旬の食材やうま味に富んだ発酵食品、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた献立が和食の特徴になります。給食でも、できるだけ和食を取り入れるように心がけています。

都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g

学校・学年・学級の欠食予定など