




11月 給食だより

| 11月 エネルギー・栄養価平均 | | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | | |
|--|---|---|--|--|----------|----------|
| エネルギー | 小学部 | 中・高 | ぶんかひ 文化の日  | ごはん ぎゅうにゅう みそしる さんまのなんばんづけ キャベツのつけもの フルーツ | | |
| 基準値 | 613 kcal | 820 kcal | | | 小 | 686 kcal |
| 平均値 | 655 kcal | 795 kcal | | | 中・高 | 831 kcal |
| 炭水化物 | 85.7g | 106.9g | | | | |
| たんぱく質 | 27.0g | 32.4g | | | | |
| 脂質 | 21.7g | 25.4g | | | | |
| 食塩相当量 | 2.7g | 3.4g | | | | |
| 2 (水) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | 5 (土) | | |
| こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ さけのマヨネーズむし ごまじゃこサラダ | こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ さけのマヨネーズむし ごまじゃこサラダ | こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ さけのマヨネーズむし ごまじゃこサラダ | こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ さけのマヨネーズむし ごまじゃこサラダ | こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ さけのマヨネーズむし ごまじゃこサラダ | | |
| 小 | 527 kcal | 小 | 708 kcal | 小 | 659 kcal | |
| 中・高 | 746 kcal | 中・高 | 844 kcal | 中・高 | 769 kcal | |
| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | | |
| スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう・ミルク やさいスープ パンプディング | ごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふバーグ にくじゃが フルーツ | ココアパン ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのスープ スペアリブのにこみ えだまめサラダ フルーツ | チャーハン ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのソースに いそかあえ | ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる すきやきふうに しめじいりごまあえ | | |
| 小 | 605 kcal | 小 | 589 kcal | 小 | 708 kcal | |
| 中・高 | 718 kcal | 中・高 | 787 kcal | 中・高 | 844 kcal | |
| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) | | |
| みそラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ かぼちゃサラダ あんにんどうふ いりフルーツ | ごはん ぎゅうにゅう いもこじる やきざかな きりぼしだいこんのもの | バターパン・ジャム ぎゅうにゅう ミネストローネ タラのムニエル ツナいりわかめサラダ | ちゅうかどん ぎゅうにゅう・ミルク わかめスープ ふかしいも フルーツ | ごはん ぎゅうにゅう なっとう ちゃんこなべ じゃがいもの カレーしょうゆいため フルーツ | | |
| 小 | 606 kcal | 小 | 599 kcal | 小 | 631 kcal | |
| 中・高 | 771 kcal | 中・高 | 807 kcal | 中・高 | 731 kcal | |
| 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) | | |
| わふうスパゲティ ぎゅうにゅう ぐたくさんとりスープ ココロサラダ ヨーグルト | ごはん ぎゅうにゅう さんぺいじる にもの こまつなのナッツあえ | きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日  | キーマカレー ぎゅうにゅう ごぼうサラダ フルーツ | ごはん ぎゅうにゅう みそしる さけと さつまいものあまに だいすどひじきのものに フルーツ | | |
| 小 | 646 kcal | 小 | 685 kcal | 小 | 725 kcal | |
| 中・高 | 759 kcal | 中・高 | 811 kcal | 中・高 | 865 kcal | |
| 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) |  | | | |
| きつねうどん ぎゅうにゅう いももち ふくめに プリン | ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ ホイコウロウ バンバンジー フルーツカクテル | ミルクパン・ジャム ぎゅうにゅう アサリのスープ とりのトマトに さつまいもと だいすのサラダ | | | | |
| 小 | 740 kcal | 小 | | | 621 kcal | |
| 中・高 | 864 kcal | 中・高 | 807 kcal | | | |