



11月のよていにんだて表



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)

朝晩、寒くなってきました。冬を元気に過ごすために、何でも食べて、体をしっかり動かしましょう。「早ね・早起き・朝ごはん」おかずの付いた朝ごはんを食べましょう!



<p>(ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ ◎ 学校配送 (ゴミは、業者が回収しますので分けてください) 給食の基準量 (小) 650kcal (中) 830kcal</p>	<p>1日(火)</p> <p>(ド) かいそういりサラダ いちごジャム かぼちゃのポタージュ ホキのレモンふうみ こめこしよくパン (小) 640kcal (中) 818kcal</p>	<p>2日(水)</p> <p>◎ オレンジ (ド) えんかう じゃがいも さといも コロッケ キャベツのサラダ にんじんごはん すましじる (小) 636kcal (中) 757kcal</p>	<p>3日(木)</p> <p>ぶんか文化の日</p> <p>(小) 683kcal (中) 843kcal</p>	<p>4日(金)</p> <p>ミニりんごゼリー ふくじんづけあえ れんこんチップス ハヤシライス (小) 683kcal (中) 843kcal</p>
<p>7日(月) いい歯の週間</p> <p>◎ なまパイ (マ) カラフルサラダ わかさぎのあます むぎごはん ほうれんそういりとりだんごじる (小) 669kcal (中) 827kcal</p>	<p>8日(火) いい歯の日</p> <p>◎ りんご (ド) ゆかりあえ こうやどうふの カップやき むぎごはん さといものみそしる (小) 667kcal (中) 831kcal</p>	<p>9日(水)</p> <p>◎ みかん (ド) まめまめ サラダ かわはきてんぷら ごもくラーメン (小) 623kcal (中) 773kcal</p>	<p>10日(木)</p> <p>◎ ぶどうグミ ポークシューマイ (小2こ・中3こ) ビビンバ わかめスープ (小) 645kcal (中) 802kcal</p>	<p>11日(金)</p> <p>◎ なっとう (ド) きりほしだいこんと いとこんにゃくのサラダ むぎごはん みそしる (小) 666kcal (中) 805kcal</p>
<p>14日(月) 残量調査</p> <p>◎ めんたい ふゆがき おかかあえ やささばのおろしかけ (かつお節は、教室で食べます) むぎごはん だいこんと ぶたにくの ベっこうに (小) 605kcal (中) 746kcal</p>	<p>15日(火)</p> <p>◎ みかん (ド) キヤベツの サラダ きのこいり コーンシチュー キノコ キョップパン ロングウイナー (小) 626kcal (中) 775kcal</p>	<p>16日(水)</p> <p>◎ キャンディーチーズ (小1こ・中2こ) てんつゆを かける キスと かぼちゃの てんぷら きんときまめの あまに てんどん とうふの すましじる (小) 702kcal (中) 879kcal</p>	<p>17日(木) おすすめ朝ごはん</p> <p>◎ オレンジ さけの もみじやき きりほしだいこんの ごまあえ むぎごはん いなかじる (小) 630kcal (中) 776kcal</p>	<p>18日(金) 歯の日・北小青空給食</p> <p>◎ りんご (ド) ゆで プロッコリー からのあげ カラフルごはん ゆほの すましじる (小) 636kcal (中) 795kcal</p>
<p>21日(月) ふるさと川辺給食</p> <p>◎ ミニアセロゼリー ちくぜんに さわらの みそネーズやき かわへの むぎごはん だいこんじる (小) 657kcal (中) 811kcal</p>	<p>22日(火) 西小希望献立</p> <p>◎ ヨーグルト (ド) フロッコリーと コーンの サラダ きなこあげパン やきそば (小) 686kcal (中) 863kcal</p>	<p>23日(水) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p> <p>食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 (小) 702kcal (中) 879kcal</p>	<p>24日(木) 和食の日</p> <p>◎ りんご (ド) れんこんサラダ とうりの てりやき ふきよせごはん あきの すましじる (小) 650kcal (中) 803kcal</p>	<p>25日(金) 野菜の日献立「だいこん」</p> <p>◎ とうにゅうプリン (ド) はるさめ コーンシユウマイ サラダ むぎごはん マーボー だいこん (小) 692kcal (中) 850kcal</p>
<p>28日(月) 歯の日</p> <p>◎ 歯の日 あじつけ ちゅうか サラダ かぼちゃの かんこくあげ キムチチャーハン かんこくふうスープ (小) 604kcal (中) 738kcal</p>	<p>29日(火)</p> <p>◎ ミニみかんゼリー (ド) ひじきの につけ ぎんざけの しおやき むぎごはん かみなり じる (小) 615kcal (中) 749kcal</p>	<p>30日(水) 図書献立「だいこん」のおかし</p> <p>◎ オレンジ (ド) だいこん サラダ だいご いも カレー うどん (小) 678kcal (中) 869kcal</p>	<p>7日(月)~11日(金) いい歯の週間: 歯に良い献立です!</p> <p>11月8日 いい歯の日</p> <p>カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとなる</p> <p>多く含む食品 牛乳, チーズ, ヨーグルト, 小魚, 干しエビ, 納豆, 厚揚げ, 豆腐, ひじき, 小松菜</p>	

※都合により献立の一部が変更することがあります。