

令和5年



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」おかすの付いた朝ごはんを食べましょう!



6日(月)~10日(金) いい歯の週間: 歯に良い献立です! 11月8日 いい歯の日 カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる 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		1日(水) キャンディーチーズ (小1こ、中2こ) (ド)はるさめ サラダ さつまいものごまごまてんぷら ごもくらーめん (小) 612kcal (中) 775kcal	2日(木) ミニアセロラゼリー うのはなに さわらのみそネーズやき むぎごはん しらたまふのすましじる (小) 627kcal (中) 769kcal	3日(金) ぶんかひ 文化の日 給食の基準量 (小) 650kcal (中) 830kcal
6日(月) いい歯の週間 ぶどうグミ (ド)ちゅうか サラダ むぎごはん マーボーだいこん (小) 654kcal (中) 813kcal	7日(火) 西小青空給食 ◎りんご (マ) ゆでブロッコリー ホキのレモンふうみ えだまめとわかめのごはん しろみそじる (小) 613kcal (中) 765kcal	8日(水) いい歯の日 ミニみかんゼリー (ド) ごぼうサラダ わかさぎのあます むぎごはん にくじゃが (小) 670kcal (中) 830kcal	9日(木) ◎ヨーグルト (ド)コーンわかめサラダ やきそば ココアあげパン (小) 669kcal (中) 838kcal	10日(金) かおりあえ とりにくのてりやき ◎なっとう むぎごはん みそじる (小) 622kcal (中) 745kcal
13日(月) 残量調査 ◎オレンジ きりほしだいこんのにつけ とりとごぼうのあまから むぎごはん あわせみそじる (小) 636kcal (中) 787kcal	14日(火) ◎かき ごまあえ やきさばのおろしかけ むぎごはん ぶたじる (小) 606kcal (中) 735kcal	15日(水) あじつけごさかな (マ)かぼちゃのサラダ だいすいりかきあげ きつねうどん (小) 699kcal (中) 900kcal	16日(木) おすすめ朝ごはん みかん (ド) やさいサラダ とうにゅうコーンスープ きりめいり コッパン ロングウインナー (小) 605kcal (中) 756kcal	17日(金) 北小青空給食 ◎りんご (ド)ゆで えだまめ とりのからあげ にんじんごはん すましじる (小) 613kcal (中) 761kcal
20日(月) ◎オレンジ (ド) れんこんいり とりのやさいサラダ マーメレードやき ぶきよせごはん かきたまじる (小) 620kcal (中) 758kcal	21日(火) (ド) ブロッコリーとキャベツのサラダ かぼちゃポターージュ フルーベリージャム かわはぎ てんぷら こめこしょくパン (小) 652kcal (中) 829kcal	22日(水) ぶくじんづけあえ だいすとさつまいものあげに きのこいりカレーライス (小) 682kcal (中) 848kcal	23日(木) きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 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。 (小) 614kcal (中) 771kcal	24日(金) 和食の日 ◎きんごのふゆがき ひじきのにつけ さわらのてりやき むぎごはん ゆほのすましじる (小) 601kcal (中) 742kcal
27日(月) あおりんごグミ とりそぼろ かぼちゃのごまごまてんぷら そぼろごはん けんちんじる (小) 694kcal (中) 849kcal	28日(火) ふるさと川辺給食 ◎ひだりんご (マ)カラフルサラダ ぎんざけのしおやき だいこんごはん あきのすましじる (小) 637kcal (中) 788kcal	29日(水) みかん (ド)コーンとキャベツのサラダ ひじきポテト ソフトめん ミートソース (小) 702kcal (中) 904kcal	30日(木) ◎オレンジ (ド) かいそういり サラダ トックいり キムチチャーハン かんこくふうスープ (小) 614kcal (中) 771kcal	てもあしあし (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)

※都合により献立の一部を変更することがあります。