

月		火		水		木		金	
こんだて	栄養価	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟 ～だから、お魚をたべよう!～ 11月は「鮭」です。 鮭は川で生まれて、大きくなると海で過ごします。 3年～5年たつと鮭はどんなに遠くても生まれた川に帰ってきて卵を産みます。今の時期が旬で、脂がのってとてもおいしいです。きれいなピンク色の鮭の身は、フライ・ムニエル・みそ汁の具・焼き物など洋食にも和食にも合うので、色々な料理に使われます。「いくら」は鮭の卵です。 給食では28日に「鮭の塩こうじ焼き」が出ます。塩こうじと焼こうじで、鮭本来の甘みにうまみが増し、とても美味しくなります。		1 ごはん・牛乳 チキンカレーライス ☆大根サラダ		704 21.6 26	
おかずの内容(g)	栄養三色 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子を ととのえる	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』 を使用する予定です。 小松菜...19日, 28日 キャベツ...25日		ごはんと牛乳 揚げパン ワンタン ミートピーンズ		いい書の日 献立 7 ソフトパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆れんこんサラダ ミニフィッシュ		8 ごはん・牛乳 中華コーンスープ まぜたらびびンバ	
こんだて	4	5	6	7	8	9	10	11	12
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
こんだて	11	12	13	14	15	16	17	18	19
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
こんだて	20	21	22	23	24	25	26	27	28
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
こんだて	29	30	1	2	3	4	5	6	7
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	652	24.7	28	325	77	1.7	2.8	238	0.39	0.49	22	2.42	3.7
文科科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上