

就実小学校 11月メニュー

11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)
玄米入りご飯 白身魚の揚げ煮 野菜の納豆和え キャベツ&わかめナムル みそ汁	文化の日 お休み	玄米入りご飯 鶏肉のゆかり焼き 切干大根煮 ブロッコリー胡麻和え みそ汁	「めんの日」 豚汁うどん さつま芋蓮根甘辛炒め しらす野菜の磯和え	きのこご飯 鮭塩焼き もやしわかめの中華和え 果物 (りんご) みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
705kcal	kcal	665kcal	530kcal	632kcal
11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁	玄米入りご飯 手作り根菜コロック 野菜たくわん納豆 果物 (オレンジ) みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げと野菜カレーだし煮 春雨胡麻酢和え れんこんチップス みそ汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 さわらの照り焼き 大豆ミンチと 野菜のおかか炒め 大根昆布煮 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 鶏の中華風焼き 柿なます ピーマンしめじ塩麹炒め みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
706kcal	713kcal	664kcal	637kcal	656kcal
11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)
玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼 パリパリサラダ 青菜とお麩のお浸し 春雨スープ	「めんの日」 ミートスパゲッティ ツナとさつま芋サラダ 果物 (柿)	玄米入りご飯 さばの香り焼き 高野のきのこあんかけ 胡瓜とみかん甘酢あえ みそ汁	お休み	お休み
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
615kcal	587kcal	752kcal	kcal	kcal
11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)
勤労感謝の日 お休み	玄米入りご飯 鮭の西京焼き 野菜の塩昆布納豆和え かぼちゃ素揚げ そうめんすまし汁	「パンの日」 コッパン 豚肉とミックスビーンズ トマト煮 キャベツとりんごサラダ 野菜スープ	「カレーの日」 秋野菜カレー 人参シリシリ 果物 (りんご)	♪まごわやさしい♪ もち麦入りご飯 さば竜田揚げ 五目白和え 三色金平 みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	669kcal	663kcal	667kcal	702kcal
11月30日 (月)				1ヶ月平均 (牛乳含む) 670 kcal
玄米入りご飯 さわら甘酢焼き 胡麻野菜炒め 切干大根煮 みそ汁				基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)				
700kcal				<small>※栄養価表示について※</small> <small>素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。</small> <small>「目安」としての表示にご理解願います。</small> <small>※食物アレルギーの方※</small> <small>集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。</small>

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。