

# 11月

# 給食 献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金 11月15日	土 11月16日	日 11月17日
おひるごはん			赤と黄色の落ち葉、 秋を感じますね。		<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭ちらし寿司</li> <li>豚肉とかぶの煮物</li> <li>みそ汁</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風肉みそパゲッティ</li> <li>みかんヨーグルト</li> </ul>	
			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/14.8/7.3/40.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/9.5/5.8/31.9/0.5			
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
おひるごはん	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>スープ</li> <li>フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>助宗タラの竜田焼き</li> <li>キャベツと鶏肉の煮物</li> <li>みそ汁</li> <li>フルーツ(柿)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けんちんうどん</li> <li>かぼちゃと豚肉のどろみ煮</li> <li>フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カラスカレイの甘酢漬け</li> <li>小松菜のごま和え</li> <li>みそ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンピラフ</li> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>スパゲッティサラダ</li> <li>スープ</li> <li>フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<b>勤労感謝の日</b>	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.5/4.8/41.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.6/7.4/37.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 63/11.4/12.1/55.3/1.1		
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
おひるごはん	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティミートソース</li> <li>コーンポテトサラダ</li> <li>スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ハンバーグケチャップソース</li> <li>かぶとワカメのサラダ</li> <li>スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>厚揚げと鶏肉のきのこ煮</li> <li>きゅうりと人参のごまサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> <li>かぼちゃの甘辛炒め</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●舞茸ご飯</li> <li>●鮭とさつまい芋の磯風味炒め</li> <li>●かぶと豚肉の煮物</li> <li>みそ汁</li> <li>フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>混ぜピラフ</li> <li>スープ</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/11.1/10.5/38.5/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/10.0/42.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.1/12.4/40.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.6/8.2/43.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/15.4/8.5/51.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/6.4/6.0/46.8/1.2	

※都合により、献立を変更する場合がございます。