



11月上旬献立だより



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳：牛乳
 乳：ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵：鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	11月 1日(金)中農祭準備	11月 2日(土)中農祭準備	11月 3日(日)中農祭・帰省日	11月 7日(木)登校日	11月 8日(金)帰省日
朝食		コッペパン(ピーナッツクリーム) あらびきソーセージパン 白菜とベーコンのスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草・厚揚げ) ハムステーキ・筍の金平 ふりかけ(かつお)・コーヒー牛乳		ごはんみそ汁(豆腐・葱) 焼き塩鮭・牛蒡サラダ コーヒー牛乳・ふりかけ(鮭)
		734 kcal/ 3. 5g	674kcal/ 3. 2g		686 kcal/ 2. 9g
昼食	ご飯 肉じゃが・ハムカツ 豚と切り干し大根のソース炒め	ご飯 富山おでん(とろろ昆布付き) ポテトカップグラタン(ナストマト) 牛肉と蒟蒻のチャプチェ風	炒飯 豚汁 かぼちゃコロック・枝豆塩ゆで 栗のムース	ご飯 じゃが芋の韓国風煮 ポークシューマイ・もやし炒め	ナン ジョア(プレーン) スープカレー じゃが芋のコーンマヨ焼き
	799kcal/ 2. 7g	724kcal/ 3. 1g	784kcal/ 3. 3g	758kcal/ 2. 9g	729kcal/3. 7 g
夕食	ご飯 ほうとう風白玉汁 焼き餃子 牛肉とキャベツの炒め物	ご飯 すり身汁 ヒレカツ・味豆 豚ともやしの塩炒め		ご飯 ひすい汁 サバのかば焼き・揚げたご焼き ふるふき大根	
	737kcal/ 2. 4g	726kcal/ 2. 4g		759kcal/ 2. 8g	
	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) ポイルウィンナー・ポテトサラダ 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 赤魚の煮付け・若竹煮 牛乳・味付けのり	メロンパン ハム&チーズパン コーンポタージュスープ 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋・ワカメ) ホッケ干物・キャベツのソース炒め 飲むヨーグルト・ふりかけ(卵)
		753kcal/ 3. 0g	703kcal/ 3. 1g	736kcal/ 3. 6g	609 kcal/ 3. 4 g
昼食	カレーライス(ビーフ) 福神漬け リンゴゼリー	ご飯 キャベツのホワイトシチュー さんまのおろしソース レンコンの天ぷら	ご飯 みそ汁(なめこ・葱) チキン南蛮・ポイルキャベツ タケノコのマーボ炒め	ご飯 酢豚 チヂミ・枝豆塩ゆで	塩おにぎり オム焼きそば ポトフ風カレースープ
	715kcal/ 3. 8g	760kcal/ 2. 8g	750kcal/ 3. 2g	788Kcal/2. 3g	745 kcal/ 2. 9 g
夕食	ご飯 みそ汁(白菜・ワカメ) サバのフライ・ポイルキャベツ 焼きビーフン	ご飯 みぞれ汁 チキンソテー デミグラスソース 粉吹き芋(カレー風味)	ご飯 ポークトマトシチュー サバのカレー醤油焼き・煮物 もやしの味噌炒め	ご飯 肉団子と白菜のスープ サケのにんにくみそ焼き キャベツと豚の炒め物	
	765kcal/ 2. 3g	721Kcal/2. 8g	671kcal/ 2. 8g	719Kcal/2. 5g	
	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)収穫感謝祭
朝食		ご飯 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 肉団子・マカロニサラダ 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) カレーの煮付け・野菜とハムの卵炒め ヤクルト・味付けのり	ジャムパン 卵パン カブのコンソメスープ 牛乳	ご飯 みそ汁(法蓮草・豆腐) 焼き豚・キャベツとハムの炒め物 コーヒー牛乳・ふりかけ(かつお)
		754kcal/ 3. 8g	698kcal/ 3. 2g	786kcal/ 2. 8g	648kcal/ 3. 4g
昼食	ハヤシライス 米粉のメープルマフィン	ご飯 胡麻みそ汁 トンテキ ニラともやしの炒め物	ご飯 常夜鍋 ポークチャップ チーズポテト	ご飯 温泉卵 すき焼き風煮 みたらし芋	塩おにぎり(中農産コシヒカリ) 中農鍋 鶏の中農みそ焼き 中農産プロッコリー
	726 kcal/ 3. 5 g	781 kcal/ 3. 3 g	783kcal/ 2. 9g	784kcal/ 2. 1g	745kcal/ 3. 0 g
夕食	ご飯 けんちん汁 揚げ鯖の味噌かけ もやしと豚の塩炒め	ご飯 ビーフシチュー さけのみそ焼き 青梗菜の炒め物	ご飯 みそ汁(カブ・薄揚げ) ししゃも唐揚げ・レンコン天ぷら ふかし芋	ご飯 白玉汁 サバの胡麻味噌焼き もやしと豚の中華炒め	
	722 kcal/ 2. 3 g	749 kcal/ 2. 7 g	706kcal/ 2. 1g	718kcal/ 2. 3g	