

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>加茂中学校 振替休業日のため 3校給食ありません</p>  <p>11月8日は いい歯の日</p> <p>しっかりとんで食べようね!</p>	<p>2</p> <p>ごはん 紅葉汁 里いもとひき肉のコロッケ 焼き豚サラダ 牛乳</p> <p>793 kcal 26.2 g 21.7 g 2.7 g</p> <p>牛乳 かまぼこ 豚肉 焼き豚</p> <p>えのきたけ たけのこ ごぼう にんじん 絹さや 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし</p> <p>米 春雨 里いも じゃがいも 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> 	<p>4</p> <p>ごはん きのこけんちん汁 鯖(さば)のみぞれ煮 磯香和え 牛乳</p> <p>777 kcal 33.3 g 22.2 g 2.4 g</p> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 鯖 のり</p> <p>えのきたけ なめこ 大根 ごぼう しいたけ にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ もやし コーン</p> <p>米 里いも さとう</p>	<p>5</p> <p>米粉パン りんごジャム ポークビーンズ ウインナー玉子ロール コールスローサラダ 牛乳</p> <p>847 kcal 35.2 g 27.9 g 3.5 g</p> <p>牛乳 豚肉 ハム いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ウインナー 卵</p> <p>りんご セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ コーン</p> <p>米粉パン さとう じゃがいも でん粉 油</p>
<p>8 いい歯の日</p> <p>ごはん 豚キャベ汁 鯉(かつお)とポテトの揚げ煮 もやしのナムル 牛乳</p> <p>825 kcal 32.5 g 23.4 g 2.2 g</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鯉</p> <p>玉ねぎ キャベツ にんじん 枝豆 もやし ほうれん草</p> <p>米 じゃがいも でん粉 油 さとう ごま ごま油</p>	<p>9</p> <p>チキンカレーライス (チキンカレー) 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト</p> <p>860 kcal 27.5 g 24.3 g 3.2 g</p> <p>牛乳 鶏肉 のり わかめ ツナ ヨーグルト</p> <p>にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ コーン</p> <p>米 じゃがいも 油 カレールウ ごま さとう</p>	<p>10</p> <p>ゆでうどん キムチチゲ風スープ 厚焼き玉子 塩昆布和え 牛乳</p> <p>789 kcal 34.0 g 17.6 g 3.0 g</p> <p>牛乳 なんと 豚肉 豆腐 卵 昆布</p> <p>しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜キムチ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり</p> <p>うどん ごま油 さとう でん粉 油 ごま</p>	<p>11</p> <p>ごはん 具沢山汁 鯖(さけ)チーズフライ たくあんサラダ 牛乳</p> <p>829 kcal 29.2 g 27.1 g 2.3 g</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鯖 チーズ</p> <p>ごぼう 大根 ねぎ にんじん たくあん きゅうり</p> <p>米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 ごま ノエグドレッシング</p>	<p>12 セルフホットドック</p> <p>背割りコッペパン にら玉スープ ウインナーケチャップ和え(2c) 野菜のカレーソテー 牛乳</p> <p>737 kcal 32.3 g 30.7 g 3.7 g</p> <p>牛乳 ハム 豆腐 卵 ウインナー かまぼこ</p> <p>えのきたけ 玉ねぎ にんじん にら トマト キャベツ もやし 枝豆</p> <p>パン さとう 油</p>
<p>15</p> <p>ごはん 白菜と肉団子のスープ 鶏肉のカレー揚げ 切干し大根の焼きそば風 はっ酵乳(マスカット味)</p> <p>793 kcal 31.5 g 22.5 g 2.4 g</p> <p>はっ酵乳 鶏肉 ハム</p> <p>玉ねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ 白菜 にんじん 小松菜 しょうが もやし 切干し大根</p> <p>米 油 さとう でん粉 ごま</p>	<p>16</p> <p>ごはん みそおでん カップ納豆 わかめのさっぱり和え 牛乳</p> <p>751 kcal 29.3 g 19.5 g 2.8 g</p> <p>牛乳 鯖 ちくわ 厚揚げ 昆布 うずら卵 みそ 納豆 わかめ</p> <p>大根 にんじん きゅうり キャベツ</p> <p>米 さとう 油 じゃがいも 春雨 ごま</p>	<p>17</p> <p>ソフトめん ミートソース りんごとアーモンドのサラダ 牛乳</p> <p>898 kcal 36.5 g 27.8 g 2.2 g</p> <p>牛乳 豚肉 チーズ</p> <p>マッシュルーム 玉ねぎ しいたけ もやし トマト にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご</p> <p>ソフトめん 油 ハヤシルウ アーモンド</p>	<p>18</p> <p>ごはん きのこ豚汁 肉詰めいなりのうま煮 昆布と打ち豆の炒め煮 牛乳</p> <p>783 kcal 29.2 g 22.5 g 2.6 g</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ 打ち豆 昆布</p> <p>えのきたけ しめじ なめこ 大根 ごぼう ねぎ にんじん 玉ねぎ</p> <p>米 さとう でん粉 小麦粉 油</p>	<p>19 フィッシュバーガー</p> <p>米粉横割り丸パン クラムチャウダー かれのいフライ パインサラダ 牛乳</p> <p>859 kcal 35.1 g 32.1 g 3.8 g</p> <p>牛乳 ベーコン あさり 生クリーム かれい</p> <p>玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり パイン</p> <p>米粉パン じゃがいも バター ホワイトルウ パン粉 小麦粉 油</p>
<p>22</p> <p>ごはん 鶏団子と豆腐のみそ汁 秋刀魚(さんま)のオレンジ煮 海そうサラダ 牛乳</p> <p>746 kcal 28.8 g 20.7 g 2.6 g</p> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 秋刀魚 かまぼこ のり</p> <p>玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 オレンジ キャベツ もやし</p> <p>米 でん粉 さとう ふ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 若宮中希望献立</p> <p>ゆで中華めん 野菜たっぷり塩ラーメンスープ 揚げぎょうざ(2c) じゃがいものきんぴら 牛乳</p> <p>825 kcal 31.7 g 22.1 g 3.8 g</p> <p>牛乳 豚肉 なんと さつま揚げ</p> <p>きくらげ メンマ コーン もやし キャベツ ねぎ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ にら 枝豆</p> <p>中華めん 油 でん粉 さとう 小麦粉 じゃがいも ごま</p>	<p>25</p> <p>ごはん のっぺい汁 かれのい南蛮ソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 牛乳</p> <p>792 kcal 32.4 g 21.4 g 2.6 g</p> <p>牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かれい さつま揚げ 大豆</p> <p>しいたけ しめじ 大根 たけのこ にんじん ねぎ しょうが 青ねぎ ごぼう</p> <p>米 里いも でん粉 小麦粉 さとう 油</p>	<p>26 葵中希望献立</p> <p>食パン プルベリージャム ワンタンスープ 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ 牛乳</p> <p>781 kcal 35.0 g 29.0 g 3.6 g</p> <p>牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 ツナ</p> <p>ブルーベリー メンマ もやし ねぎ にんじん 小松菜 ハーブ きゅうり キャベツ コーン</p> <p>パン さとう ワンタン ごま油 ノエグドレッシング</p>
<p>29</p> <p>焼き肉丼 せん切り野菜スープ (焼き肉) 牛乳 お米のムース</p> <p>811 kcal 32.1 g 23.5 g 2.5 g</p> <p>牛乳 豚肉 ハム 乳製品 卵</p> <p>しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ</p> <p>米 油 さとう ごま油 じゃがいも 米粉</p>	<p>30</p> <p>ごはん 豆乳みそ鍋風 肉団子のケチャップソース(2c) ごま酢和え 牛乳</p> <p>779 kcal 29.5 g 20.6 g 2.4 g</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉</p> <p>しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 切干し大根 キャベツ ほうれん草</p> <p>米 里いも ごま パン粉 でん粉 油 さとう</p>	<p>主食 汁物(副菜) 主菜 副菜 飲み物 その他</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量</p> <p>赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの</p>	<p>11月の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日…加茂中振替休業日のため 葵中・若宮中の給食なし ・4日…加茂中3年給食なし ・5日…加茂中3年給食なし <p>11月24日は 「いい日本食の日」と かけて「和食の日」 です。</p> 	

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

