



平成30年 11月 予定献立表

六郷工科・雪谷・大森グループ



月	火	水	木	金	予約締切日
<p>●「いただきます」「ごちそうさまでした」● <11月23日は勤労感謝の日> 食事ができるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めてあいさつをし、なるべく残さず食べましょう。</p>		<p><今月の平均> エネルギー 854kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>1 かやくごはん ししゃもの南蛮漬け わかめとツナのサラダ みそ汁 果物 エネルギー- 815kcal たんぱく質 37.9g 脂質 27.1g 食塩 3.3g</p>	<p>2 ごはん スペインオムレツ キャベツとハムのサラダ 白いんげんのポターージュ エネルギー- 906kcal たんぱく質 32.9g 脂質 32.5g 食塩 3.0g</p>	10月19日(金)
<p>5 カレーピラフ ミモザサラダ 洋風卵スープ スイーツ春巻き エネルギー- 842kcal たんぱく質 27.1g 脂質 26.8g 食塩 3.1g</p>	<p>6 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き じゃこナッツサラダ 野菜スープ 果物 エネルギー- 862kcal たんぱく質 34.3g 脂質 33.5g 食塩 2.4g</p>	<p>7 ごはん おでん 野菜のごま和え 白玉小豆 エネルギー- 838kcal たんぱく質 35.5g 脂質 20.6g 食塩 3.9g</p>	<p>8 ひじきごはん 里芋コロッケ 海藻サラダ すまし汁 エネルギー- 885kcal たんぱく質 29.7g 脂質 32.7g 食塩 3.8g</p>	<p>9 ムロアジの麻婆丼 中華風サラダ 中華コーンスープ 杏仁豆腐 エネルギー- 844kcal たんぱく質 32.6g 脂質 26.4g 食塩 3.3g</p>	10月26日(金)
<p>12 ごはん 鯖の香味焼き&揚げ大豆 揚げごぼうサラダ みそ汁 エネルギー- 906kcal たんぱく質 37.4g 脂質 33.9g 食塩 3.0g</p>	<p>13 大森なし パン2種 秋のクリームシチュー アーモンドサラダ りんごのコンポート エネルギー- 832kcal たんぱく質 26.6g 脂質 36.4g 食塩 3.0g</p>	<p>14 ごはん 肉豆腐 磯香和え みそ汁 果物 エネルギー- 814kcal たんぱく質 37.6g 脂質 24.7g 食塩 4.0g</p>	<p>15 高菜チャーハン パリパリサラダ ナルト入り中華スープ フルーツヨーグルト エネルギー- 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 30.3g 食塩 3.8g</p>	<p>16 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 大根サラダ・みそ汁 フルーツポンチ コーヒー牛乳 エネルギー- 849kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.9g 食塩 3.3g</p>	11月2日(金)
<p>19 スタミナ丼 きんぴらポテト 野菜の酢みそ和え すまし汁 エネルギー- 835kcal たんぱく質 33.3g 脂質 27.6g 食塩 3.9g</p>	<p>20 ごはん 豆腐ナゲット 大根と里芋のそぼろ煮 みそ汁 ぶどうゼリー エネルギー- 917kcal たんぱく質 37.7g 脂質 26.7g 食塩 2.9g</p>	<p>21 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き カラフルソテー フレンチサラダ 豆乳コーンスープ エネルギー- 850kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.2g 食塩 3.1g</p>	<p>22 ポークビーンズごはん さつま芋のハニーサラダ 白菜のスープ 果物 エネルギー- 816kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.6g 食塩 2.9g</p>	<p>23 勤労感謝の日 *牛乳は原則 毎日つきます。 *食材料等の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p>	11月9日(金)
<p>26 ごはん チーズチキンカツ ピーナッツ和え みそ汁 果物 エネルギー- 882kcal たんぱく質 38.4g 脂質 26.8g 食塩 3.0g</p>	<p>27 六郷なし ごはん えびと豆腐のチリソース 五目野菜炒め きのことかぶスープ エネルギー- 806kcal たんぱく質 35.1g 脂質 25.7g 食塩 3.4g</p>	<p>28 ごはん ミートローフ 白菜のクリーム煮 キャベツのスープ 果物 エネルギー- 886kcal たんぱく質 35.0g 脂質 31.0g 食塩 2.9g</p>	<p>29 和風きのこスパゲティ スパイシーポテト グリーンサラダ トマトと卵のスープ エネルギー- 815kcal たんぱく質 28.7g 脂質 31.8g 食塩 4.3g</p>	<p>30 ごはん タッカルビ もやしのナムル わかめスープ タピオカココナッツ エネルギー- 914kcal たんぱく質 35.1g 脂質 32.4g 食塩 3.9g</p>	11月16日(金)

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。
 15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り
 ただし、給食以外の食事で不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

