



令和元年 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>1 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</p> <p>エネルギー 908kcal たんぱく質 35.0g 脂質 32.5g 食塩 4.0g</p>	10月18日(金)	
<p><今月の平均> エネルギー 854kcal たんぱく質 33.3g 脂質 28.7g 食塩相当量 3.3g</p>		<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</p> <p>エネルギー 844kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.8g 食塩 3.1g</p>	<p>6 揚げパン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</p> <p>エネルギー 861kcal たんぱく質 27.8g 脂質 41.3g 食塩 2.9g</p>	<p>7 ごはん おでん 野菜のごま和え 白玉小豆</p> <p>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</p> <p>エネルギー 885kcal たんぱく質 29.7g 脂質 32.7g 食塩 3.8g</p>	10月25日(金)
11 大森なし	12 六郷・雪谷なし	13 雪谷なし	14 雪谷なし	15 雪谷なし		
<p>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ジュ</p> <p>エネルギー 906kcal たんぱく質 32.9g 脂質 32.5g 食塩 3.0g</p>	<p>ごはん 肉豆腐 磯香和え みそ汁 果物</p> <p>エネルギー 813kcal たんぱく質 37.5g 脂質 24.7g 食塩 4.0g</p>	<p>ごはん 鮭のマヨネーズ焼き じゃこサラダ 野菜スープ</p> <p>エネルギー 836kcal たんぱく質 34.0g 脂質 33.5g 食塩 2.4g</p>	<p>ポークビーンズごはん さつまいものハニーサラダ 白菜のスープ 果物</p> <p>エネルギー 821kcal たんぱく質 28.5g 脂質 21.8g 食塩 2.9g</p>	<p>ごはん 鶏肉のバ・ベ・キューソース 大根サラダ・みそ汁 ゼリー入りフルーツポンチ コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー 826kcal たんぱく質 30.1g 脂質 23.2g 食塩 3.3g</p>	11月1日(金)	
18	19	20	21	22		
<p>スタミナ丼 きんぴらポテト 野菜の酢みそ和え すまし汁</p> <p>エネルギー 834kcal たんぱく質 33.2g 脂質 27.7g 食塩 3.9g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 923kcal たんぱく質 37.7g 脂質 26.7g 食塩 2.8g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 827kcal たんぱく質 34.4g 脂質 22.9g 食塩 3.0g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 30.3g 食塩 3.8g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 816kcal たんぱく質 30.8g 脂質 27.2g 食塩 3.2g</p>	11月8日(金)	
25	26 六郷なし	27	28	29		
<p>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</p> <p>エネルギー 804kcal たんぱく質 34.7g 脂質 25.7g 食塩 3.4g</p>	<p>ごはん チーズチキンカツ ピーナツ和え みそ汁</p> <p>エネルギー 882kcal たんぱく質 38.4g 脂質 26.8g 食塩 3.0g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 893kcal たんぱく質 34.9g 脂質 31.7g 食塩 2.8g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 815kcal たんぱく質 28.7g 脂質 31.8g 食塩 4.3g</p>	<p>ごはん 鯖の香味焼き&揚げ大豆 揚げごぼうサラダ みそ汁</p> <p>エネルギー 910kcal たんぱく質 37.4g 脂質 34.2g 食塩 3.0g</p>	11月15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。

