11月　予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食		
1	金	米粉入りパン 牛乳	里芋ハンバーグ 白ねぎのみそシチュー	野菜とベーコンのソテー	
4	月	振替休日			
5	火	ごはん 牛乳	かにシューマイ 麻婆豆腐	バンサンスー	
6	水	食パン 牛乳	大学芋 中華スープ	ドレッシングサラダ	
7	木	ごはん 牛乳	春巻き のっぺい汁	ほうれん草のごまみそ	
8	金	コッペパン 牛乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ カレーポトフ	ごまごまサラダ	
11	月	栗ごはん 牛乳	鶏肉の香り揚げ 豆腐のすまし汁	かぶの柚子サラダ みかん	
12	火	ごはん 牛乳	わかさぎのピリ辛あえ おでん	小松菜のコーンあえ ぶどうゼリー	地場産品献立
13	水	コッペパン 牛乳	巣ごもり卵 ミネストローネ	白菜とパインのサラダ ヨーグルト	
14	木	ごはん 牛乳	鮭のごまマヨネーズ焼き みそ団子汁	五目豆	郷土食献立
15	金	ごはん 牛乳	鯖の豆板醤焼き さつま汁	青菜の納豆あえ	
18	月	国吉きのこのチキン南蛮丼 牛乳	茹でブロッコリー にらたま汁		たかおか食19丼献立
19	火	ごはん 牛乳	ふくらぎのみりん焼き 高岡の煮しめ	ほうれん草と椎茸のおひたし	
20	水	1/2コッペパン 牛乳	あらびきウインナー ソフト麺のコーンクリームかけ	きゅうりときゃべつ塩もみ	
21	木	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 白菜と揚げのみそ汁	豚肉の野菜炒め	
22	金	2/3コッペパン 牛乳	高岡昆布コロッケ グリーンラーメン	かぶの柚子サラダ	学校給食 たかおかの日
25	月	ハト麦入りしそごはん 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 氷見うどん汁	枝豆サラダ 6市ミックスゼリー	呉西な日！献立
26	火	ごはん 牛乳	しいらのたれかけ 塩こうじ鍋	切干大根の炒め物 りんご	
27	水	食パン 牛乳	変わり千草焼き 春雨スープ	フルーツあえ	
28	木	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 田舎汁	三色ナムル	
29	金	ごはん 牛乳	ふくらぎの柚子みそかけ じゃがいものそぼろ煮	お酢合い	学校給食 とやまの日

※都合により献立を変更することがあります。

11月の平均栄養摂取量　　エネルギー：651kcal　たんぱく質：25.9g　脂質：20.6g

参考：栄養基準量は中学年の基準量（エネルギー：650kcal　たんぱく質：21～33g　脂質：14～22g）