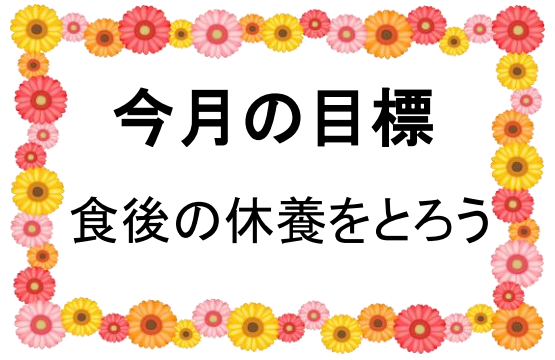


11月







今月の目標

食後の休養をとろう

★ランチタイムNO,254 をご覧ください。



1日(金)	2日(土)
ごはん 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 もずく汁 牛乳 オレンジゼリー	文化祭  
エネルギー 650kcal	
たんぱく質 32.6g	
脂質 17.2g	
食塩相当量 2.5g	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
振替休日 	振替休業 	ロールパン 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃのバター煮 キャベツスープ 牛乳	大根カレーライス れんこんサラダ 牛乳 フルーツ ヨーグルト和え ☆読書週間コラボ給食	ごはん 麻婆豆腐 わかめと野菜の 中華和え ビーフンスープ 牛乳
		エネルギー 655kcal	エネルギー 698kcal	エネルギー 656kcal
		たんぱく質 35.2g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 29.3g
		脂質 26.6g	脂質 22.2g	脂質 23.3g
		食塩相当量 3.3g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 3.1g

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
けんちんうどん がんもどきの煮物 牛乳 スイートポテト	ごはん 味付けのり 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 青菜の和え物 きのこ汁 牛乳	玄米入りごはん 鱈のつけ焼き たくあん和え どさんこ汁 牛乳	縦割リコッペパン ジャム&マーガリン スペイン風オムレツ チーズ入りサラダ かぶとほたてのスープ 牛乳	ごはん エビと豆腐のチリソース煮 野菜の磯辺和え 中華スープ 牛乳 ヨーグルト ★本保3年リクエスト
エネルギー 692kcal	エネルギー 654kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 629kcal	エネルギー 628kcal
たんぱく質 31.7g	たんぱく質 27.1g	たんぱく質 33.1g	たんぱく質 29.5g	たんぱく質 28.8g
脂質 19.5g	脂質 18.8g	脂質 18.8g	脂質 26.3g	脂質 13.4g
食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 2.6g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ほうとう風うどん 高野豆腐のから揚げ さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳	バタートースト チキンのケチャップ焼き マセドアンサラダ コーンスープ 麦芽コーヒー豆乳 ★普2-2リクエスト	ごはん 八宝菜 野菜のピリ辛和え チンゲン菜のミルクスープ 牛乳	鶏ごぼうピラフ ★ヤーコンと大根のサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳 ストロベリーゼリー	黒パン 白身魚のパン粉焼き キャロットサラダ 小松菜スープ 牛乳
エネルギー 722kcal	エネルギー 736kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 621kcal
たんぱく質 30.8g	たんぱく質 33.3g	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 21.4g	たんぱく質 31.7g
脂質 19.4g	脂質 29.9g	脂質 18.9g	脂質 18.7g	脂質 21.8g
食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 3.2g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
きのこのスパゲティ ホワイトソース ささみと野菜のサラダ 牛乳 アセロラゼリー	ひらたけ入り炊き込みごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう 麩とわかめと油揚げのすまし汁 牛乳 ミニたい焼き ★幼稚部5歳児リクエスト	はちみつパン マーマレードチキン キャベツのソテー クラムチャウダー 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げのうま煮 おひたし 吸い物 牛乳	コッペパン かぼちゃのオープン焼き 野菜のピクルス風 豆のスープ 牛乳
エネルギー 661kcal	エネルギー 713kcal	エネルギー 693kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 590kcal
たんぱく質 26.2g	たんぱく質 34.4g	たんぱく質 34.1g	たんぱく質 30.6g	たんぱく質 27.5g
脂質 24.5g	脂質 21.2g	脂質 24.0g	脂質 17.4g	脂質 20.3g
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.3g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 3.2g