

11月 予定献立表

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX: 0133-78-2141

令和3年度

献立名	食材			献立名	食材		
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
<p>よていこんだひよう 🍴 予定献立表について 🍴</p> <p>ぎゅうにゅうちや まいしつ ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやうかいしやうい ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。</p> <p>つごう ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>しょうがっこう ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>							
<p>1日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 700 (中) 820</p> <p>粉芽玄米入りつくね</p> <p>大豆とひじきの煮物</p>				<p>16日(火)</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 625 (中) 793</p> <p>ミニアメリカンドッグ</p> <p>柿</p>			
<p>2日(火)</p> <p>みぞラーメン</p> <p>春巻</p> <p>中華サラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 637 (中) 812</p>				<p>17日(水)</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>さばのみぞれ煮</p> <p>じゃが芋のどぼろ煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 700 (中) 822</p>			
<p>4日(木)</p> <p>バター丸パン</p> <p>かぼちゃポタージュ</p> <p>とりのピカタ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 697 (中) 837</p>				<p>18日(木)</p> <p>横割りパン</p> <p>野菜コンソメ煮</p> <p>ハンバーグ</p> <p>スライスチーズ</p> <p>チキングラタン</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 662 (中) 785</p>			
<p>5日(金)</p> <p>イエスクリーン米</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>いわし生巻煮</p> <p>炒め納豆</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 696 (中) 829</p>				<p>19日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>肉味噌豆腐</p> <p>コーンのつまみ揚げ</p> <p>たたききゅうり</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 686 (中) 858</p>			
<p>8日(月)</p> <p>ひめこ汁</p> <p>鮭の西京焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 685 (中) 788</p>				<p>22日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜と油揚げの味噌汁</p> <p>さんまの生巻煮</p> <p>五目きんぴらごぼう</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 685 (中) 795</p>			
<p>9日(火)</p> <p>風うどん</p> <p>北海道あんまん</p> <p>枝豆</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 724 (中) 780</p>				<p>24日(水)</p> <p>原井</p> <p>大根ツナサラダ</p> <p>ミニトマト</p> <p>ソフトフランス丸パン</p> <p>キャベツのクリーム煮</p> <p>チキンオゲット</p> <p>人参サラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 633 (中) 804</p>			
<p>10日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>フォーのスープ</p> <p>豚焼肉団子</p> <p>厚揚げのピリ辛あんかけ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 623 (中) 794</p>				<p>25日(木)</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺん汁</p> <p>和風さんぴら包み焼き</p> <p>大根と厚揚げのみそ煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 666 (中) 784</p>			
<p>11日(木)</p> <p>メロンパン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>おさかなフライ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 853</p>				<p>26日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺん汁</p> <p>和風さんぴら包み焼き</p> <p>大根と厚揚げのみそ煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 666 (中) 784</p>			
<p>12日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き煮</p> <p>五目厚焼き玉子</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 661 (中) 784</p>				<p>29日(月)</p> <p>野菜カレーライス</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>福神漬</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 709 (中) 840</p>			
<p>15日(月)</p> <p>けんちん汁</p> <p>とりのごま黒い焼き</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>小魚</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 678 (中) 796</p>				<p>30日(火)</p> <p>きつねうどん</p> <p>さつまいももち</p> <p>和風ササミサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 635 (中) 791</p>			



風邪をひかないよう

給食をしっかりと食べよう!

