

11月分給食献立もりつけ表

Bブロック

中学校

(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
<p>今月の目標 日本型食生活を見直そう</p> <p>日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、野菜、海そう、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあるといわれています。</p>		<p>1日</p> <p>大学芋</p> <p>MILK</p> <p>中島菜チャーハン</p> <p>春雨スープ</p>	<p>2日</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>白菜スープ</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>
<p>6日</p> <p>MILK</p> <p>りんごジャム</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>フライドチキン 2個</p> <p>野菜スープ</p> <p>ミルク食パン</p>	<p>7日</p> <p>MILK</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>ししゃものしょうが天ぷら 2尾</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>8日</p> <p>MILK</p> <p>ナムル</p> <p>ギョーザ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>9日</p> <p>MILK</p> <p>大根サラダ</p> <p>揚げパン</p> <p>ミートボールスープ</p>	<p>10日</p> <p>MILK</p> <p>グレープゼリー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>オムレツをハヤシライスの上にのせる</p> <p>オムハヤシライス</p>
<p>13日</p> <p>MILK</p> <p>みかん</p> <p>牛肉と野菜の炒めもの</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p>	<p>14日</p> <p>MILK</p> <p>スティックチーズ</p> <p>ツナ卵</p> <p>セルフサンド(ツナ卵)</p> <p>花野菜のクリームスープ</p>	<p>15日</p> <p>MILK</p> <p>こうなこの佃煮</p> <p>加賀れんこんと豚肉の甘酢からめ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと卵のスープ</p>	<p>16日</p> <p>MILK</p> <p>ほうれん草サラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>シーフードスパゲティ</p>	<p>17日</p> <p>MILK</p> <p>即席漬け</p> <p>鯖のカレー揚げ</p> <p>源助大根のそぼろあんかけ</p> <p>ごはん</p>
<p>20日</p> <p>MILK</p> <p>福神和え</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>21日</p> <p>MILK</p> <p>チャプチェ</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>22日</p> <p>MILK</p> <p>ミルクロール</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナン</p> <p>野菜たっぷりスープ</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>MILK</p> <p>カラフルきんぴら</p> <p>わかめご飯</p> <p>いか天ぷら</p> <p>せんべい汁</p>
<p>27日</p> <p>MILK</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>サーモンフライ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>28日</p> <p>MILK</p> <p>こんにゃくのピリ辛</p> <p>にしんの甘露煮</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p>	<p>29日</p> <p>MILK</p> <p>焼きそば(パン皿)</p> <p>ウインナー 2本</p> <p>クロワッサン</p> <p>秋のフルーツヨーグルト</p>	<p>30日</p> <p>MILK</p> <p>手巻き寿司</p> <p>卵 2本、かまぼこ 1本</p> <p>ひきわり納豆</p> <p>サラダ</p> <p>すまし汁</p>	<p>13日~17日は『地場産物ウィーク』です!</p> <p>南加賀・石川県でとれる食べ物をいつもより多く取り入れています。この期間には、残菜しらべも行います!!</p>