

# ☆11月分 給食献立



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・きくらげサラダ</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul> 熱 868kcal た 38.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・おでん</li> <li>・味付け肉団子</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> </ul> 熱 831kcal た 34.6g	文化の日 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・果物(りんご)</li> </ul> 熱 839kcal た 31.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・はたはたフライ (パックソース)</li> <li>・錦糸たまごあえ</li> <li>・じゃがいものそぼろ煮</li> </ul> 熱 871kcal た 29.0g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・韓国風肉じゃが</li> <li>・ギョウザ</li> <li>・もやしと麩のみそ汁</li> </ul> 熱 917kcal た 29.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えびピラフ</li> <li>・牛乳</li> <li>・ハムサラダ</li> <li>・かきたま汁</li> </ul> 熱 895kcal た 29.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・牛乳 ・ミルク</li> <li>・ゆで野菜サラダ</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">             教職員研究会のため、いつもより早い給食時間となります。           </div> 熱 959kcal た 26.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・ささみチーズフライ (パックソース)</li> <li>・おひたし</li> <li>・根菜汁</li> </ul> 熱 754kcal た 30.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・塩さばのカレー風味焼き</li> <li>・筑前煮</li> <li>・白菜のみそ汁</li> </ul> 熱 884kcal た 42.1g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭わかめご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・卵焼き</li> <li>・豚肉とフキの煮物</li> <li>・すまし汁</li> </ul> 熱 812kcal た 33.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・鶏肉の唐揚げ</li> <li>・ごまあえ</li> <li>・なめこのみそ汁</li> </ul> 熱 811kcal た 35.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アベクトースト</li> <li>・牛乳</li> <li>・ロールキャベツ</li> <li>・果物(バナナ)</li> </ul> 熱 998kcal た 40.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・さんまごまみそ煮</li> <li>・とんぶりあえ</li> <li>・豚汁</li> </ul> 熱 841kcal た 32.8g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">             今年度最初のたまご給食です！           </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまご鍋</li> <li>・牛乳</li> <li>・切干大根の塩ナムル</li> <li>・甘納豆蒸しパン</li> </ul> 熱 984kcal た 29.2g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯(サキホコレ)</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・切干大根の煮付け</li> <li>・にらたま汁</li> </ul> 熱 884kcal た 37.0g	勤労感謝の日 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・ごろっとかぼちゃパイ</li> </ul> 熱 811kcal た 30.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栗ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・シュウマイ</li> <li>・大根のおかかサラダ</li> <li>・わかめのみそ汁</li> </ul> 熱 825kcal た 29.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・福神漬</li> </ul> 熱 934kcal た 32.0g
29	30	<b>11/22(月) 「サキホコレ」 登場！</b>  <p>「サキホコレ」は令和4年度から販売を予定している秋田米の新品種です。11月に学校給食で提供し、全県の小・中学生が味わうことになっています。本校は22日(月)の予定です！ いつも食べている「あきたこまち」との違いがわかるでしょうか？初めて食べる人がほとんどだと思います。どうぞお楽しみに！</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチチャーハン</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜のナムル</li> <li>・肉だんごスープ</li> <li>・ジャージーヨーグルト</li> </ul> 熱 849kcal た 29.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・鱈のマヨネーズ焼き</li> <li>・ひじきの五目煮</li> <li>・小松菜のみそ汁</li> </ul> 熱 830kcal た 34.1g			