

11月 予定献立表

<p>11月は「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」です。今月の給食で使われている宮城県産の食材は米、大麦、ねぎ、小松菜、きゅうり、水菜、しめじ、大豆、わかめ、さんま、みそです。</p>  <p>©宮城県・旭プロダクション</p>		<p>1 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん タンドリーチキン 花野菜のサラダ ジュリアンスープ アセロラゼリー <p>エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 29.8 脂 質(g) 25.2 塩 分(g) 2.7</p>	<p>2 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華飯 チャプチェ りんご <p>エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 33.3 脂 質(g) 16.7 塩 分(g) 3.0</p>	<p>3 日 (金)</p> <p>文化の日</p> 
		<p>6 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの香り焼き すき昆布とツナの煮つけ みそ汁(大根) <p>エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 28.6 脂 質(g) 23.0 塩 分(g) 2.4</p>	<p>7 日 (火)</p> <p>～鍋の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐チゲ鍋 春雨の和え物 みかん <p>エネルギー(kcal) 870 たんぱく質(g) 29.4 脂 質(g) 28.9 塩 分(g) 3.1</p>	<p>8 日 (水)</p> <p>～いい歯の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーハン ごぼうサラダ えび団子スープ <p>エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 29.4 脂 質(g) 24.4 塩 分(g) 3.3</p>
<p>13 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ杏仁 <p>エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 31.5 脂 質(g) 23.8 塩 分(g) 3.1</p>	<p>14 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚玉丼 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(キャベツ) りんご <p>エネルギー(kcal) 884 たんぱく質(g) 34.5 脂 質(g) 29.8 塩 分(g) 2.9</p>	<p>15 日 (水)</p> <p>～宮城水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ <p>エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 32.5 脂 質(g) 28.5 塩 分(g) 2.4</p>	<p>16 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん コロッケ 大豆の磯煮 みそ汁(小松菜) <p>エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 28.0 脂 質(g) 19.7 塩 分(g) 2.5</p>	<p>17 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> シーフードスパゲッティ コールスローサラダ 野菜蒸しパン <p>エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 36.4 脂 質(g) 20.0 塩 分(g) 4.0</p>
<p>20 日 (月)</p> <p>～食育の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> くりごはん さんまの甘露煮 れんこんサラダ 宮城風いも煮 <p>エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 32.6 脂 質(g) 27.2 塩 分(g) 2.3</p>	<p>21 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 三色丼 鶏汁 ぶどうゼリー <p>エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 35.9 脂 質(g) 23.4 塩 分(g) 2.9</p>	<p>22 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のアーモンド焼き 白菜とじゃこのおかか和え みそ汁(高野豆腐) <p>エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 39.2 脂 質(g) 20.0 塩 分(g) 2.6</p>	<p>23 日 (木)</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24 日 (金)</p> <p>～和食の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん たらの紅葉焼き ほうれん草のツナ和え しっぽく 柿 <p>エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 35.1 脂 質(g) 19.6 塩 分(g) 2.7</p>
<p>27 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 油淋鶏 マロニーサラダ もやしのスープ <p>エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 31.0 脂 質(g) 26.3 塩 分(g) 3.1</p>	<p>28 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> メキシカンライス さつまいものサラダ キウイフルーツ <p>エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.2 脂 質(g) 22.4 塩 分(g) 2.1</p>	<p>29 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉フォカッチャ 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト きのこスープ <p>エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 38.5 脂 質(g) 26.4 塩 分(g) 3.2</p>	<p>30 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 海藻サラダ <p>エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 28.2 脂 質(g) 23.5 塩 分(g) 3.9</p>	<p>11月の栄養価</p> <p>エネルギー 809kcal (810kcal) たんぱく質 31g (30g) 脂質 24g (22g) 塩分 2.9g (2.9g) ()は基準値</p>

★牛乳は毎日つきます。★材料の都合で献立を変更する場合があります。★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。