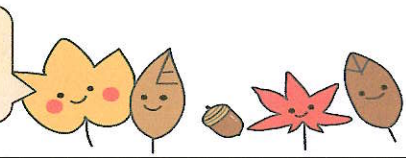
11月の予定献立表

11月は、
和食月間です。



	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
献立	ご飯 栗コロッケ だいコーンサラダ 鶏ごぼう汁	 ※献立表太字のメニューは、津南中1年生からのリクエストメニューです。	ご飯 棒ぎょうざ 糸うりのごまネーズあえ がんものスープ	ご飯 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 菊花ひたし わかめと卵のスープ	ご飯 赤魚の煮付け 大根のきんぴら 里芋のみそ汁 ヨーグルト
エネルギー	794 kcal		752 kcal	772 kcal	767 kcal
たんぱく質	25.1 g		27.0 g	30.0 g	36.0 g
食塩相当量	1.9 g		2.4 g	2.3 g	2.3 g
日	9	10	11	12	13
献立	ご飯 ハンバーグピザ コーンサラダ もみじチャウダー	ご飯 かぼちゃのそぼろ炒め のり酢あえ キャベツのみそ汁	ご飯 鮭のメンチカツ ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	豚すき丼 さつま芋とチーズのごまあえ 花みかん	ご飯 さわらの西京焼き ポテトサラダ うすくず汁
エネルギー	804 kcal	738 kcal	740 kcal	812 kcal	753 kcal
たんぱく質	26.6 g	27.8 g	25.2 g	28.7 g	34.9 g
食塩相当量	2.7 g	2.1 g	2.3 g	1.9 g	1.8 g
日	16	17	18	19 食育の日	20
献立	ご飯 **鶏肉のコーンフレーク焼き** 切り干し大根煮 わかめと麸のみそ汁	ご飯 ししゃもフライ きつねのコーンひたし **沢煮わん**	ご飯 ちくわのツナマヨ焼き ひじきサラダ スープナポリタン	有機大豆のご飯 つなんポークカツ やみつきキャベツ なめこ汁 さつま芋チップス	ご飯 肉じゃが炒め **きりざい** あさり汁
エネルギー	756 kcal	713 kcal	815 kcal	809 kcal	723 kcal
たんぱく質	32.2 g	26.3 g	29.7 g	35.2 g	29.9 g
食塩相当量	2.6 g	2.0 g	2.7 g	2.7 g	2.6 g
日	23	24 和食の日	25	26	27
献立	 勤労感謝の日	ご飯 厚焼き卵の甘酢あんかけ れんこんサラダ さつま汁	ご飯 ホキのヤンニョムだれかけ たくあんあえ ワンタンスープ	麦ご飯 仲良しポテトカレー ごまじゃこあえ ココア豆	ご飯 生揚げのお好みソース 茎わかめのきんぴら じゃがベー汁
エネルギー		801 kcal	748 kcal	835 kcal	741 kcal
たんぱく質		27.4 g	30.2 g	27.6 g	24.3 g
食塩相当量		2.6 g	2.5 g	2.4 g	2.4 g
日	30				
献立	ご飯 豚キムチ炒め 春雨サラダ もずくと卵のスープ				
エネルギー	733 kcal				
たんぱく質	29.6 g				
食塩相当量	2.7 g				

11月19日(木)

キラッと
新潟米☆地場もん献立

11月は新潟県の「教育月間」「米飯、地場産推進月」です。昨年に引き続き県内でお米や地域の地場産物を学校給食で提供する『キラッと新潟米☆地場もん献立』を実施します。
津南町では、町内で収穫された有機栽培米に大豆を炊き込んだ大豆ごはんや、つなんポークのヒレカツ、なめこ汁などを「食育の日」である11月19日（木）に実施します。お楽しみに！
（後日、給食だより増刊号を配布します。）

栄養価　裏面に
・脂質
・炭水化物
・カルシウム
・鉄分
を表示しています。

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。