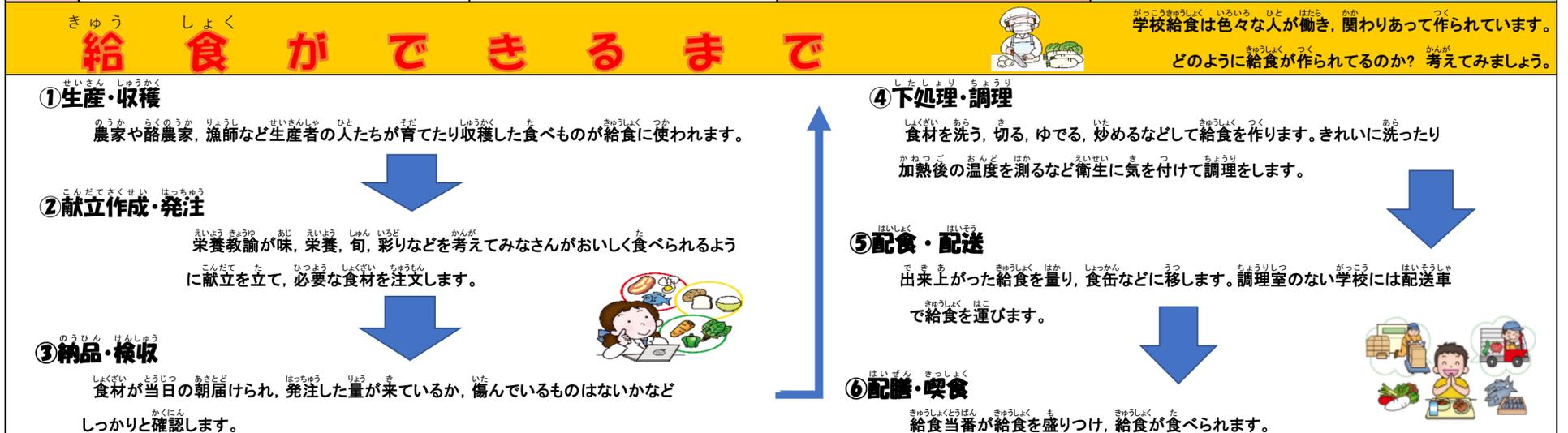


# 給食指導資料 2022年11月<1日~15日>

もくひょう かんしゃ た  
**<目標> 感謝して食べよう** すえひろきたしょうがっこう 末広北小学校



日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
1 火	米粉丸コッペ切込みパン/牛乳	パン	牛乳	
	ワンタンスープ	ワンタン皮	豚肉, つと	にんじん, しいたけ, 長ねぎ
	白花豆コロッケ 556kcal	白絞油	白花豆コロッケ	
	温野菜(ソース和え)/チーズ		プロセスチーズ	キャベツ
2 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	他人丼	さんおんよう, 三温糖, 植物油	豚肉, 卵	たまご, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, 長ねぎ
	芋もち汁	プチいももち	油揚げ, みそ	だいこん, 大根, にんじん
	りんご 693kcal			りんご
4 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐のオイスターソース煮	植物油, 三温糖, でんぷん	豆腐, 豚肉	ピーマン, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく
	焼きぎょうざ(2) 684kcal			焼きぎょうざ
7 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	海ぞく煮	しらたき, 植物油, 三温糖	えび, いか, ホタテ, 卵	たまご, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース
	白菜のおひたし 553kcal			はくさい, 白菜, にんじん
8 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	五目うどん	うどん, 三温糖	豚肉, さつま揚げ, 油揚げ	ほうれん草, 長ねぎ
	ビック肉団子(1)		ビック肉団子	
	バナナ 574kcal			バナナ
9 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	のっぺい汁	こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	焼きちくわ, 油揚げ, 高野豆腐	ごぼう, にんじん
	豚キムチ 570kcal	植物油, ごま油	豚肉	キャベツ, 白菜キムチ, なら, にんじん
10 木	ソフトフランスパン/牛乳	パン	牛乳	
	エビボールスープ		えびボール, 豆腐, 卵	にんじん, 白菜, 長ねぎ, しいたけ
	インドポテト	じゃがいも, 白絞油, 植物油		たまご, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン
	マーシャルビーンズ 597kcal	マーシャルビーンズ		
11 金	麦入菜飯/牛乳	むぎごはん	牛乳	だいこん, 大根葉
	秋野菜の煮物	さつまいも, こんにゃく, くり, 植物油, 三温糖	とりにく, 鶏肉	にんじん, 大根, ごぼう, しめじ, れんこん, いんげん
	さばしょうが焼き/柿 746kcal		さばしょうが焼き	かき, 柿
14 月	麦ごはん/牛乳	むぎごはん	牛乳	
	ポークハヤシライス	じゃがいも, 植物油, バター	豚肉, 生クリーム	たまご, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, トマト
	福神漬			ふくしんづけ, 福神漬
	フルーツポンチ 678kcal	さんおんよう, 三温糖, 白玉	かんてん, 寒天	パイン, みかん
15 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚骨ラーメン 651kcal	ラーメン, ラード	豚肉	キャベツ, にんじん, もやし, きくらげ, 長ねぎ
	かぼちゃコロッケ/バナナ	白絞油	かぼちゃ	バナナ



☆11月の中学年の平均栄養価は カロリー629kcal、たんぱく質25.2g、脂質19.9g、食塩2.2g、カルシウム358mg 鉄2.6mg マグネシウム95mg、ビタミンA219RE(レチノール)  
 ビタミンB<sub>1</sub>0.39mg、ビタミンB<sub>2</sub>0.53mg、ビタミンC27g、食物繊維5.6g、亜鉛3.0mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

日曜	献立	はたら ちから き 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
----	----	-------------------------	-----------------------------	----------------------------------



日曜	献立	はたら ちから き 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
----	----	-------------------------	-----------------------------	----------------------------------



日曜	献立	はたら ちから き 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
----	----	-------------------------	-----------------------------	----------------------------------



日曜	献立	はたら ちから き 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
----	----	-------------------------	-----------------------------	----------------------------------

