



11月 よていにいにんだて表



3年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金	
1 オレンジ ピビンパのぐ えびしゅうまい (保小2中3こ) ごはん はるさめスープ (小)614Kcal (中)747Kcal	2 きんぴらごぼう さばのごまだれやき ごはん かぼちゃのみそしる (小)669Kcal (中)798Kcal	3 ぶんかの日 	4 りんご もやしサラダ きのこのグラタン くらロールパン かぶとにくだんこのスープ (小)629Kcal (中)783Kcal	5 蘇保リクエスト せんぎりたくあんのかおりあえ さつまいものかりんとう とりにくとおまめのカレー (小)757Kcal (中)916Kcal	
8 いい歯の日 そぼろごはんのぐ かわはぎとさつまいものてんぷら ごはん だいこんのみそしる (小)676Kcal (中)812Kcal	9 おすすめ朝ごはん献立 みかん はくさいのごまあえ やさいいりたまごやき ごはん さつまじる (小)631Kcal (中)745Kcal	10 白中リクエスト クレープ かいそうサラダ ささみのレモンあじ キムチチャーハン わんたんスープ (小)651Kcal (中)756Kcal	11 白川米の日 あきのふきよせに さんまのしおやき ごはん (町内産) なめこのみそしる (小)672Kcal (中)772Kcal	12 フルーツあんじん こまつなのナムル だいがくいも みそらーめん (小)655Kcal (中)765Kcal	
15 きりぼしだいこんのもの やきどうふのにくみそがけ (保小1中2こ) ごはん さといものみそしる (小)660Kcal (中)808Kcal	16 ヨーグルト もやしのごまあえ ししゃものおちやてんぷら (保1こ小中2こ) さつまいもごはん もずくのかきたまじる (小)649Kcal (中)771Kcal	17 野菜の日 かき こまつなのおかかあえ とりにくとれんこんのあげがらめ ごはん かぶのしろみそしる (小)628Kcal (中)756Kcal	18 有機米の日 みかん ごもくまめ あんしんとんのしょうがやき ごはん (町内産) こまつなとうふのすまししる (小)693Kcal (中)818Kcal	19 白保リクエスト アセロラゼリー シャキシャキサラダ かきあげ うどん (小)702Kcal (中)871Kcal	
22 調理員おすすめ献立 さつまいもとりのタルト キャベツのいそかあえ とりにくのからあげ (2こ) ごはん みそけんちん (小)711Kcal (中)831Kcal	23 きんろう かんしゃのひ 	24 和食の日 オレンジ はくさいのごまあえ わかさぎフリッター (保小3中4こ) ごはん おやこどのぐ (小)651Kcal (中)780Kcal	25 かぶサラダ ポイルウインナー きなこあげパン さつまいもポタージュ (小)699Kcal (中)859Kcal	26 だいすのいそに さけのみじやき ごはん はくさいのみそしる (小)639Kcal (中)862Kcal	
29 りんご こまつなごまあえ ハンバーグのきのこソース ごはん いなかじる (小)616Kcal (中)744Kcal	30 もやしのナムル えんくうさといも コロック ごはん とうふチゲ (小)631Kcal (中)739Kcal	今月は「野菜の月間」です！！ 今月は小松菜が登場します。小松菜は色の濃い緑黄色野菜であり、ビタミンが豊富です。さらに鉄分やカルシウムも多いので、成長期のみなさんにはおすすめの野菜です。 今回は加熱し、見た目の「かさ」を減らすことで食べやすくしています。			今月の地場産物 <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ にんじん だいこん かぶ さつまいも さといも こまつな 干しいたけ 豆腐 油あげ