１１月きゅうしょくこんだてひょう

１１がつのもくひょう　しょくじのマナーをまもろう

れいわ8ねん１１がつ　　うちはらとくべつしえんがっこう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
タンメン （ゆで中華めん　タンメン汁） 牛乳 えびしゅうまい キムチ和え 657/33.9/17.5/3.3	 エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩相当量	メープル揚げパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナ和え たまごプリン 817/31.6/33.1/2.5	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き チンゲンサイの チャンプルー 田舎汁 682/38.7/22.8/1.9	海の幸ピラフ 牛乳 ポテトサラダ 肉団子スープ 636/26.2/17.6/2.7
9	10	11	12	13
カレーうどん （ソフトめん　カレー汁） 牛乳 和風サラダ つぶつぶレモンゼリー 699/23.8/18.1/3.1	ごはん　のり玉 牛乳 肉じゃが 三平汁 641/31.0/15.4/2.1	ロールパン 牛乳 エビフライ コールスローサラダ イタリアンスープ ヨーグルト 822/34.5/29.7/3.3	秋の混ぜごはん 牛乳 卵焼き ごまクリーミーサラダ さつま汁 658/26.0/17.9/2.3	 けんみんの日
16	17	18	19	20
今週は茨城を食べようweekです。今月は日替わりで茨城県のおいしい食材を紹介していきます。				
けんちんうどん （ソフトめん　けんちん汁） 牛乳 豚肉とさつまいもの 甘から揚げ 737/30.1/21.6/2.6	ごはん 牛乳 豚肉のみそ風味焼き シラスとレンコンのサラダ すり玉ねぎのおみそ汁 634/34.0/17.6/3.0	米パン 牛乳 茨城ブラウンシチュー マヨネーズサラダ そららヨーグルト 716/30.1/28.9/2.7	ごはん 牛乳 鶏肉のネギだれ 油揚げとシラスのあえ物 のっぺい汁 704/36.8/22.7/1.6	常陸牛どん 牛乳 ナムル みそ汁 646/29.1/15.1/2.4
23	24	25	26	27
 	ごはん ヤクルト チーズハンペンフライ カリフラワーのカレー和え コーンポタージュ 718/19.8/21.1/2.1	黒パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 8品目サラダ ポトフ 782/37.2/27.6/3.2	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き レンコンの梅和え ほうとう 738/35.2/26.4/1.4	ビーフカレー 牛乳 和風サラダ さつまポテト 877/24.4/36.9/2.3
30	 			
ソフトめん　ミートース 牛乳 イタリアンサラダ オレンジ 769/27.7/25.3/2.6				

＊都合により献立を変更する場合があります。