



こんだて表

曜	月	火	水	木	金
日	3	4	5	6	7
こんだて名	文化の日				
日	10	11	12	13	14
こんだて名	牛乳 ごはん 白菜鍋 さばのみそ煮 肉団子とサツマイモの甘酢炒め	牛乳 ごはん 中華スープ 野菜しゅうまい 回鍋肉	牛乳 パン カントリースープ チキンピカタ きのこコーンのソテー	牛乳 かき揚げ丼 さつま汁 卵の花炒め	牛乳 いなりずし 若竹にゅうめん 大根のツナ炒め
日	17	18	19	20	21
こんだて名	牛乳 わかめごはん 根菜汁 いわしのみぞれ煮 青菜のごま炒め	牛乳 チキンカレー エリンギとベーコンのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 パン ホワイトシチュー 唐揚げ 青菜ソテー	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 焼き魚 肉じゃが	牛乳 ちゃんこうどん かぼちゃコロッケ おかか野菜 チーズ
日	24	25	26	27	28
こんだて名	振替休日				
	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 ハンバーグ 昆布入りのきんぴら	牛乳 パン コンソメスープ グリーンオムレツ いんげんとしめじのソテー	牛乳 ごはん 玉ねぎと厚揚げのみそ汁 まぐろカツ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 きつねうどん ビーフコロッケ 小松菜の煮びたし	

★食材のは入れ状況によって前立変更があることをご了承ください。

11月平均栄養価

	エネルギー (cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
小学校	597.0	22.4	20.7	77.5	2.6
中学校	727.0	26.8	24.3	97.1	3.2