

# 11月 給食もいつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金												
献立	<b>1. 栄養価の基準</b> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校(中学年)</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>650</td> <td>845</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>21~33</td> <td>27~42</td> </tr> <tr> <td>塩分(g)</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> </table>					小学校(中学年)	中学生	エネルギー(kcal)	650	845	たんぱく質(g)	21~33	27~42	塩分(g)	2.4	2.9	1
		小学校(中学年)	中学生														
	エネルギー(kcal)	650	845														
	たんぱく質(g)	21~33	27~42														
塩分(g)	2.4	2.9															
栄養価	<b>2. 今月の阿賀町産の食</b> お米、みそ、はくさい、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、ラズベリー、				ちゅうかあえ はるまき ごはん オイスターソース 小学校(中学年) 688 kcal 中学校 874 kcal たんぱく質 25.6 g / 33.3 g 塩分 2.2 g / 2.6 g												
エネルギー																	
たんぱく質																	
塩分																	
献立	4	5	6	7 いい歯の日献立	8 国民文化祭献立												
	<b>文化の日</b> 	とりにくと ゆかりあえ さといもの いために ごはん なめこじる	くりのムース コールスローサラダ ソフトめん ミートソース	れんこんと ほうれんそうの ごまあえ みそやき かみかみ ごはん とんじる	こんぶあえ にしんの ゆずふうみ てりに ごはん さくさく												
	小学校(中学年) 649 kcal 中学校 825 kcal たんぱく質 22.7 g / 29.5 g 塩分 2.2 g / 2.6 g	小学校(中学年) 697 kcal 中学校 885 kcal たんぱく質 24.6 g / 32.0 g 塩分 3.2 g / 3.6 g	小学校(中学年) 688 kcal 中学校 874 kcal たんぱく質 26.1 g / 33.9 g 塩分 2.3 g / 2.7 g	小学校(中学年) 639 kcal 中学校 812 kcal たんぱく質 25.1 g / 32.6 g 塩分 2.4 g / 2.8 g													
	エネルギー																
たんぱく質																	
塩分																	
献立	11	12	13	14	15												
	コーンあえ ぶたにくの しょうがいため ごはん だいこんの みそしる	はくさいの さばの そくせきづけ みぞれソース ごはん いもだんごじる	しょうゆ タンドリー フレンチ チキン チーズパン マカロニ スープ	あげだし ぶくじんづけ とうふの あえ そぼろあん なめし けんちんじる	いもけんぴ ビーンズサラダ きのこハヤシライス												
	小学校(中学年) 652 kcal 中学校 828 kcal たんぱく質 25.3 g / 32.9 g 塩分 2.1 g / 2.5 g	小学校(中学年) 680 kcal 中学校 864 kcal たんぱく質 24.2 g / 31.5 g 塩分 2.3 g / 2.7 g	小学校(中学年) 656 kcal 中学校 833 kcal たんぱく質 24.8 g / 32.2 g 塩分 3.1 g / 3.5 g	小学校(中学年) 679 kcal 中学校 862 kcal たんぱく質 25.4 g / 33.0 g 塩分 2.3 g / 2.7 g	小学校(中学年) 674 kcal 中学校 856 kcal たんぱく質 23.2 g / 30.2 g 塩分 2.5 g / 2.9 g												
	エネルギー																
たんぱく質																	
塩分																	
献立	18 小学校給食なし	19 食育の日	20	21	22												
	カリフラワーの ホイコーロー あえもの ごはん はるさめ スープ	れんこんの さけの ごまネーズあえ しおゆき はくさいの くりごはん みそしる	ゆずゼリー シャキシャキサラダ ごめこめん カレー なんばんじる	しらたきの れんこん わふういため メンチカツ ごはん とうにゅう みそなべ	だいこん とりにくの サラダ ラズベリーソース さといもの ごはん みそしる												
	小学校(中学年) 668 kcal 中学校 848 kcal たんぱく質 26.4 g / 34.3 g 塩分 2.4 g / 2.8 g	小学校(中学年) 691 kcal 中学校 878 kcal たんぱく質 26.1 g / 33.9 g 塩分 2.4 g / 2.8 g	小学校(中学年) 675 kcal 中学校 857 kcal たんぱく質 24.8 g / 32.2 g 塩分 3.1 g / 3.5 g	小学校(中学年) 678 kcal 中学校 861 kcal たんぱく質 25.5 g / 33.2 g 塩分 2.4 g / 2.8 g	小学校(中学年) 685 kcal 中学校 870 kcal たんぱく質 26.7 g / 34.7 g 塩分 2.3 g / 2.7 g												
	エネルギー																
たんぱく質																	
塩分																	
献立	25	26 4年生給食なし	27	28	29 日本食の日												
	りんごのジュレ かいそうサラダ ごはん ツナピラフ ポーク ビーンズ	もやしの たらの ナムル チリソース ごはん サンラータン	ツオと キャベツの ほうれんそう サラダ グラタン スイート パンプキン パン スープ	なめたけあえ どりごほうどん わかめの みそしる	さんしょくくろはんぱん あえ おちゃフライ ごはん つみれじる												
	小学校(中学年) 676 kcal 中学校 859 kcal たんぱく質 27.2 g / 35.4 g 塩分 2.5 g / 2.9 g	小学校(中学年) 669 kcal 中学校 850 kcal たんぱく質 26.7 g / 34.7 g 塩分 2.4 g / 2.8 g	小学校(中学年) 684 kcal 中学校 869 kcal たんぱく質 23.7 g / 30.8 g 塩分 3.0 g / 3.4 g	小学校(中学年) 669 kcal 中学校 850 kcal たんぱく質 25.2 g / 32.8 g 塩分 2.4 g / 2.8 g	小学校(中学年) 682 kcal 中学校 866 kcal たんぱく質 27.0 g / 35.1 g 塩分 2.3 g / 2.7 g												
	エネルギー																
たんぱく質																	
塩分																	

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。  
 \* 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。