

11月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金																														
1 チーズタルト 白菜の ツナこんサラダ えび ギョウザ(2こ) ごはん サンラ タン	2 ごまドレッシング サラダ チキン みそカツ ごはん いも だんご汁	3 都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。	4 りんご シーフード マリネ 十日町産 トマトのハヤシ (コシヒカリごはん) ごはん 地場野菜の みそ汁	5 野菜の カレマヨサラダ 赤魚の 照り焼き ごはん 地場野菜の みそ汁																														
804 kcal・26.8g・2.5g	824 kcal・33.6g・2.5g	エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	836 kcal・29.8g・2.7g	709 kcal・29.7g・2.0g																														
8 切干大根の ナムル ししゃものキムチ 揚げ(2尾) ごはん マーボー 厚揚げ	9 わかめサラダ オムレツ デミきのソース 豆乳コーン チャウダー 米粉コッペパン	10 菊花あえ 鮭の和風 ムニエル コシヒカリ ごはん 豚肉と 里芋の ごまみそ煮	11 小松菜の のり酢あえ ごま焼肉 ごはん あさりの みそ汁	12 杏仁 フルーツ 白菜の コール スロー ひよこ豆のカレー (ごはん)																														
850 kcal・31.4g・3.1g	897 kcal・39.7g・4.4g	860 kcal・36.6g・2.0g	789 kcal・37.3g・2.6g	918 kcal・27.4g・2.6g																														
いい菌の日		十日町メニュー(里芋)																																
15 りんごde 米粉の カップ ケーキ キャベツと 大豆のチーズ おかかあえ 五目汁 ソフトめん	16 春雨サラダ 白身魚の お好み揚げ ごはん 豚汁	17 ヨーグルト ポテトサラダ ハンバーグ ケチャップソース コシヒカリ ごはん コンソメ スープ	18 白菜とかぶの 浅漬け 里芋コロッケ ごはん かき玉 みそ汁	19 なめたけあえ さんまの 黒糖煮 ごはん さつま汁																														
917 kcal・36.1g・3.6g	809 kcal・33.8g・2.3g	940 kcal・33.0g・2.6g	751 kcal・24.9g・2.4g	842 kcal・33.3g・2.6g																														
		中条リクエストメニュー																																
22 コーン シュウマイ (2個) ごはん 白菜と きのこの スープ	23 勤労感謝の日	24 小松ナッツ サラダ 鶏肉の カレー揚げ コシヒカリ ごはん じゃが芋の みそ汁	25 大根サラダ 甘辛つくね ごはん だし香る ミネスト ローネ	26 コーンひたし 鯖の米粉揚げ さつまいも ごはん わかめの みそ汁																														
745 kcal・23.9g・2.8g		862 kcal・29.5g・2.3g	755 kcal・30.7g・1.9g	885 kcal・30.9g・3.4g																														
中条全欠			へるっ塩(だし)																															
29 しょうゆフレンチ 鶏肉のみそマヨ チーズ焼き ごはん うずら卵と 厚揚げの スープ	30 大豆と小魚の 揚げ煮 みかん 白菜のうま煮 どんぶり (ごはん)	中条中リクエストランキング！～今月は中条中のリクエスト給食です～ <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>主菜</th><th>副菜</th><th>汁物</th><th>デザート</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td><td>★鶏の唐揚げ</td><td>★春雨サラダ</td><td>★豚汁</td><td>★タルト</td></tr> <tr> <td>2位</td><td>★ハンバーグ</td><td>★ポテトサラダ</td><td>沢煮腕</td><td>★くだもの</td></tr> <tr> <td>3位</td><td>★卵の料理</td><td>きんぴら</td><td>★コンソメスープ</td><td>★ヨーグルト</td></tr> <tr> <td>4位</td><td>鮭の竜田揚げ</td><td>★おひたし</td><td>コーンスープ</td><td>ゼリー</td></tr> <tr> <td>5位</td><td>いかの料理</td><td>ひじきのサラダ</td><td>卵のスープ</td><td>アップルシャーベット</td></tr> </tbody> </table> ★印のメニューが今月の給食に登場します。 17日はオールリクエストメニューの献立です。 それ以外の日のリクエストメニューは 太字 で記載してあります。				主菜	副菜	汁物	デザート	1位	★鶏の唐揚げ	★春雨サラダ	★豚汁	★タルト	2位	★ハンバーグ	★ポテトサラダ	沢煮腕	★くだもの	3位	★卵の料理	きんぴら	★コンソメスープ	★ヨーグルト	4位	鮭の竜田揚げ	★おひたし	コーンスープ	ゼリー	5位	いかの料理	ひじきのサラダ	卵のスープ	アップルシャーベット
	主菜	副菜	汁物	デザート																														
1位	★鶏の唐揚げ	★春雨サラダ	★豚汁	★タルト																														
2位	★ハンバーグ	★ポテトサラダ	沢煮腕	★くだもの																														
3位	★卵の料理	きんぴら	★コンソメスープ	★ヨーグルト																														
4位	鮭の竜田揚げ	★おひたし	コーンスープ	ゼリー																														
5位	いかの料理	ひじきのサラダ	卵のスープ	アップルシャーベット																														
780 kcal・36.2g・2.2g	875 kcal・30.0g・2.0g																																	
	残さんデー																																	