

11月給食献立表

11月の給食予定

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

令和2年 / 2020年 / 給食回数19回



花谷中学校 二部

色の日は給食がありません

エネルギー

- 2(月) えびグラパン ポテトとコーンのスープ 果物 ジョア 675Kcal
- 4(水) わかめごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 牛乳 661Kcal
- 5(木) メキシカンライス かぼちゃのチーズ焼き ナッツ入りサラダ 牛乳 671Kcal
- 6(金) ピリ辛五目あんかけ丼 マロニースープ 果物 牛乳 655Kcal



- 9(月) 焼きカレー さつまチップサラダ みかんヨーグルト 牛乳 698Kcal
- 10(火) しぐれごはん 秋鮭のみそマヨネーズ焼き ごま酢和え かきたま汁 牛乳 713Kcal
- 11(水) 広東麺 ピロシキ風揚げ餃子 ミルクココアくずもち 牛乳 669Kcal
- 12(木) 釜焼きビビンバ 汁ビーフン 果物 牛乳 625Kcal
- 13(金) チキン南蛮丼 からし和え みそ汁 牛乳 683Kcal



☆ 新メニュー: 小学校で人気のキムタクごはんを作ります ☆

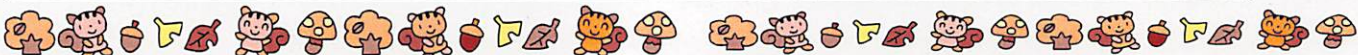
- 16(月) キムタクごはん バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ びっくり目玉焼きゼリー 牛乳 670Kcal
- 17(火) ごはん 秋刀魚の生姜煮 おろしポン酢和え いなか汁 ジョア 665Kcal
- 18(水) あんかけチャーハン スパイシー春巻き 果物 牛乳 688Kcal
- 19(木) ヨーグルトトースト 肉ボール入りトマトスープ ツナサラダ 牛乳 694Kcal
- 20(金) 三色丼 うずら煮豆 けんちん汁 牛乳 714Kcal

☆ 開校記念日お祝いメニュー ☆

- 24(火) お赤飯 さわらの西京焼き いり鶏 お祝い汁 コーヒー牛乳 638Kcal
- 25(水) きのことごぼうのピラフ ツナと大豆のオムレツ ポテト入りフレンチサラダ 牛乳 691Kcal
- 26(木) ハッシュドチキン 大根サラダ カルピスゼリー 牛乳 683Kcal
- 27(金) 吹き寄せごはん 手作りさつま揚げ 野菜のさっぱり炒め なめこ汁 牛乳 663Kcal



- 30(月) クリームスープスパゲティー 水菜とチーズのサラダ ポテトアップルパイ ジョア 678Kcal



野菜を食べましょう

野菜をしっかりと食べていますか? 「嫌だから」と言って食べ残す人はいませんか?

野菜には、カロテン、ビタミンC、食物繊維など栄養素がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます

野菜を食べなかったら

☆ かぜをひきやすくなります

☆ 皮膚がかさかさになって肌荒れをおこします

☆ 腸の働きが悪くなります