



11月分 給食献立表

大田区立志茂田小学校

| 日 | 曜 | 献 | 立 | 栄養量 (中学年) | |
|----|---|---|---|---------------------------|------|
| | | | | エネルギー | たん白質 |
| | | | | kcal | g |
| 1 | 水 | ♪かみかみ給食♪ | | 596 | 25.3 |
| | | さといもごはん ギゆうにゆう いかのかりんとあげ カラフルすましじる くだもの | | | |
| 2 | 木 | ジャンバラヤ ギゆうにゆう オムレツ やさいスープ くだもの | | 560 | 21.8 |
| 6 | 月 | ごまごはん ギゆうにゆう さかなのネギソースかけ こんぶサラダ いなかじる | | 595 | 26.2 |
| 7 | 火 | ♪バースデー給食♪ | | 654 | 23.8 |
| | | チキントマトスパゲティ ギゆうにゆう にんじンドレッシングサラダ ようなしケーキ | | | |
| 8 | 水 | こうやどうふのそぼろどん ギゆうにゆう みそしる ごまあえ | | 567 | 25.4 |
| 9 | 木 | スイートロールパン ギゆうにゆう シェパードパイ むぎとやさいのスープ | | 598 | 29.0 |
| 10 | 金 | キャロットライスのクリームソースかけ ギゆうにゆう ジュリエンヌスープ くだもの | | 589 | 19.7 |
| 11 | 土 | プルコギどん ギゆうにゆう とりチゲスープ しらたまフルーツポンチ | | 622 | 24.2 |
| 14 | 火 | ごはん ギゆうにゆう さかなのみそにふう おひたし けんちんじる | | 587 | 28.1 |
| 15 | 水 | しゃんはいめん ギゆうにゆう だいがくいも | | 582 | 20.3 |
| | | | | 11日は土曜日ですが、学芸会のため給食があります。 | |
| 16 | 木 | おえかきオムライス ギゆうにゆう はくさいのスープ くだもの | | 571 | 22.8 |
| 17 | 金 | ガーリックトーストフランス ギゆうにゆう サーモンのクリームシチュー コーンサラダ | | 582 | 23.9 |
| 20 | 月 | ちゅうかおこわ ギゆうにゆう とうふボールのあまずあんかけ めかたまスープ | | 588 | 26.5 |
| 21 | 火 | ♪和食の日給食♪ | | 603 | 29.0 |
| | | ななこいりごはん ギゆうにゆう やきざかな はくさいとちくわのあえもの とんじる | | | |
| 22 | 水 | チーズミートドック ギゆうにゆう ポトフ ツナサラダ | | 581 | 27.6 |
| 24 | 金 | ♪大蔵大根給食♪ | | 622 | 26.1 |
| | | わかめごはん ギゆうにゆう だいこんとぶたにくのべっこうに ささかまぼこのこのはやき くだもの | | | |
| 27 | 月 | ごはん ギゆうにゆう にこみふうハンバーグ チーズポテト きのこスープ | | 656 | 26.0 |
| 28 | 火 | マーボーどうふどん ギゆうにゆう ちゅうかふうたまごスープ くだもの | | 599 | 24.9 |
| 29 | 水 | ごまトースト ギゆうにゆう ボルシチ ひよこまめいりサラダ | | 631 | 25.7 |
| 30 | 木 | カレーライス ギゆうにゆう かいそうサラダ | | 642 | 20.7 |

