



11月 こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
<p>11月に使用する定産地産物を食す福島の「もろこし・ほうれん草・大根・ねぎ・まいたけ・じゃがいも・りんご」です。</p> <p>「いただきます」は、頭を下げ、目を合わせ、手を合わせ、心を合わせていただきます。</p> <p>「ごちそうさま」は、目を合わせ、手を合わせ、心を合わせていただきます。</p>	<p>「いただきます」</p> <p>「ごちそうさま」</p>	<p>「いただきます」</p> <p>「ごちそうさま」</p>	<p>「いただきます」</p> <p>「ごちそうさま」</p>	<p>1</p> <p>大豆</p> <p>芋煮会</p>
<p>4</p> <p>文化の日</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>鶏肉と大豆の甘辛炒め</p>	<p>6</p> <p>磯辺和え</p> <p>アスのホイル蒸し</p>	<p>7</p> <p>キャラメル揚げパン</p> <p>海藻サラダ</p>	<p>8</p> <p>白菜のゆず風味あえ</p> <p>肉井の具</p>
<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>
<p>693 27.1 22.3 2.1</p> <p>829 32.1 25.8 2.6</p>	<p>605 30.7 17.9 2.0</p> <p>752 36.7 20.3 2.5</p>	<p>673 28.5 21.1 3.0</p> <p>857 35.5 24.4 3.6</p>	<p>631 23.2 18.7 2.2</p> <p>774 28.6 23.1 2.7</p>	
<p>11</p> <p>わかめとツナの和えもの</p> <p>納豆</p>	<p>12</p> <p>青大葉とごぼうの炒め煮</p> <p>さわらの西京焼き</p>	<p>13</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>パオズ</p>	<p>14</p> <p>おかか和え</p> <p>さばの甘みそ焼き</p>	<p>15</p> <p>りんご</p> <p>コーンサラダ</p>
<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>
<p>665 31.7 19.7 2.6</p> <p>810 36.5 21.8 3.2</p>	<p>677 30.6 20 1.9</p> <p>811 36.5 23.1 2.3</p>	<p>651 28.7 19.4 1.6</p> <p>813 34.5 22.3 2.0</p>	<p>651 29.2 19.7 2.1</p> <p>799 36.5 24.2 2.6</p>	<p>687 20.4 19.5 2.6</p> <p>825 23.7 22.1 3.1</p>
<p>18</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>厚焼き玉子</p>	<p>19</p> <p>おひたし</p> <p>さんまの薄焼き</p>	<p>20</p> <p>オレンジ</p> <p>中華和え</p>	<p>21</p> <p>プロッコリーサラダ</p> <p>食パン</p>	<p>22</p> <p>やまいもサラダ</p> <p>鶏肉の味噌マヨネーズ焼き</p>
<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>
<p>631 25.5 19 2.5</p> <p>765 31 23.3 3.1</p>	<p>680 23.7 24.5 1.8</p> <p>850 28.4 28.8 2.2</p>	<p>656 26.2 20.2 1.7</p> <p>826 31.6 23.4 2.1</p>	<p>676 28.3 20.6 3.0</p> <p>806 33.5 23.6 3.7</p>	<p>657 27.1 20.2 2.3</p> <p>785 32.1 23.3 2.8</p>
<p>25</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>アーモンドあえ</p>	<p>26</p> <p>キムチ炒め</p> <p>いわしのパン粉焼き</p>	<p>27</p> <p>小松菜のごまドレッシング和え</p> <p>メンチカツ</p>	<p>28</p> <p>秋の彩りサラダ</p> <p>塩だれ焼き肉</p>	<p>29</p> <p>からし和え</p> <p>白身魚の味噌マヨネーズ焼き</p>
<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>	<p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p>
<p>710 29.9 18.5 3.0</p> <p>855 35.6 21.0 3.6</p>	<p>686 27.5 23.1 2.5</p> <p>822 32.6 26.9 3.1</p>	<p>675 25.3 22.4 2.2</p> <p>808 29.9 26.0 2.7</p>	<p>688 28.9 22.8 2.5</p> <p>821 33.9 26.4 3</p>	<p>660 27.3 20.8 2.2</p> <p>791 32.3 24 2.7</p>