

11月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
			1	2
	<p>21日は鯖江市一斉地場産給食の日です！ プラスワン献立として福井県産コシヒカリの米粉クッキーが付くよ！ 27日は山形県の郷土料理で醤油ラーメンだよ！</p>	<p><地場産食材> 白ねぎ・さつま芋 打ち豆・キャベツ 里芋・大根 ふくいポーク 米粉クッキー</p>	<p><11月の平均栄養価> エネルギー 370kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.7g 食塩 3.1g</p>	
3 文化の日	4	5	6	7
ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 緑 → 卵・エビ 青 → しらす・魚卵	☆味噌汁（豆腐・法連草） ★たっぷりベーコンフライ チャップチエ ブロッコリーサラダ レンコンのおかか煮	☆玉子の中華スープ ★八宝菜 揚げ肉団子の甘酢煮 切干大根サラダ フルーツ杏仁	☆おでん風煮 ★エビマヨネーズ風コロッケ ソース焼きそば 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 法連草ののり和え	☆キーマカレー ★照り焼きハンバーグ チョップドサラダ 福神漬け バナナ
	E 384kcal P 12.1g 食塩 2.9g F 20.8g	E 362kcal P 18.2g 食塩 3.3g F 19.8g	E 344kcal P 11.5g 食塩 3.2g F 16.3g	E 434kcal P 20.4g 食塩 3.2g F 18.8g
10	11	12	13	14 アイアン献立
振替休日	☆豆腐のすまし汁 ★鯖の味噌煮 ミートソーススパゲティー もやしのゆかり和え チキンナゲット	☆コーンスープ ★鶏肉のスパイス焼き 豚肉と茎わかめの金平 さつま芋の天ぷら 白菜の煮浸し	☆味噌汁（キャベツ・油揚げ） ★肉じゃが ちくわの2色揚げ（青のり・カレー） チンゲン菜のゴマ和え 厚焼き玉子	☆ワカメスープ ★手作りソースチキンカツ 厚揚げと大根の田楽 田楽鶏そぼろ味噌かけ 青じそキャベツサラダ カクテルゼリー
	E 376kcal P 26.4g 食塩 3.4g F 20.4g	E 386kcal P 20.1g 食塩 2.4g F 21.6g	E 352kcal P 17.9g 食塩 3.3g F 16.5g	E 371kcal P 22.6g 食塩 2.0g F 18.5g
17	18	19	20	21 地場産・プラスワン
☆打ち豆の味噌汁 ★チーズはんぺんフライ ナポリタンスパゲティー 金平ごぼう ブロッコリーしらす和え	☆ポタージュスープ ★ハンバーグトマトソース さつま芋サラダ レンコンの五目煮 ほたて風フライ	☆ワンタンスープ ★ホイコーロー 中華風サラダ さつま揚げの炒り煮 ナタデココフルーツ	☆豚汁 ★手作り白身フライ がんものきのこあんかけ 小松菜とじゅが芋のソテー 蒸しシュウマイ	☆秋野菜ふくいポークカレー（里芋入り） ★プレーンオムレツ コールスローサラダ 1食用フレンチドレッシング 福神漬け りんご 県産こしひかり米粉クッキー
	E 340kcal P 13.5g 食塩 3.0g F 18.7g	E 375kcal P 12.9g 食塩 3.2g F 19.0g	E 352kcal P 11.9g 食塩 3.2g F 17.6g	E 374kcal P 20.8g 食塩 3.8g F 19.6g
24	25 歯っぴー献立	26	27 山形県郷土料理	28
振替休日	☆麻婆豆腐 ★コーンコロッケ 北海道カップグラタン 小松菜のナムル ひじき煮	☆味噌汁（大根・さつま揚げ） ★鯖の照り焼き 揚げ餃子 ポテトサラダ 1食用マヨネーズ もやしのカレーソテー オレンジ	☆醤油ラーメンスープ ★鶏肉の唐揚げ ラーメン・なると 根菜のそぼろ煮 法連草の白和え	☆クリームシチュー ★豆腐ハンバーグ こんにゃくとちくわの炒り煮 シェルマカロニサラダ 黄桃缶詰
	E 370kcal P 14.9g 食塩 3.5g F 18.1g	E 330kcal P 15.6g 食塩 2.8g F 15.5g	E 393kcal P 19.8g 食塩 3.9g F 20.9g	E 386kcal P 16.1g 食塩 3.9g F 16.2g
☆★は保温のメニューです。 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				