

<p><b>1日(月)</b> エネルギー 806 kcal たんぱく質31.9g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>豚肉のしょうが炒め おひだし</p> <p>高野豆腐フライ</p> <p>☆高野豆腐のフライ (小麦)</p> <p>米ぬか油 3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>2日(火)</b> エネルギー 896 kcal たんぱく質31.7g 塩分3.0g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>ポトフ</p> <p>☆牛乳 1本</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>4日(木)</b> エネルギー 777 kcal たんぱく質27.0g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>チーズインハンバーグ トマトソースかけ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>5日(金)</b> エネルギー 758 kcal たんぱく質31.4g 塩分3.0g</p> <p>菜めし</p> <p>白身魚のマリネ</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	---	--

**今月の 創立記念日 お祝いデザート**

**5日(金) 諸福中学校 22日(月) 大東中学校**  
【クレープ(チョコレート)】

創立記念日おめでとう!

創立記念日のお祝いデザートは、卵・乳・小麦などのアレルギーを含まないデザートです。お楽しみに♪

<p><b>8日(月)</b> エネルギー 775 kcal たんぱく質28.4g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>厚揚げの五目炒め煮</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>9日(火)</b> エネルギー 873 kcal たんぱく質32.7g 塩分2.8g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>ツナポリタン</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>10日(水)</b> エネルギー 745 kcal たんぱく質26.0g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>鶏の中華炒め</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>11日(木)</b> エネルギー 781 kcal たんぱく質29.4g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>豚肉の和風バーベキューソース</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>12日(金)</b> エネルギー 784 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.6g</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	---	---	---

<p><b>15日(月)</b> エネルギー 733 kcal たんぱく質29.8g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>豚キムチ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>16日(火)</b> エネルギー 834 kcal たんぱく質31.3g 塩分3.0g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>オムレツ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>17日(水)</b> エネルギー 783 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>豆腐のチャンプル</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>18日(木)</b> エネルギー 864 kcal たんぱく質34.8g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>関東煮</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>19日(金)</b> エネルギー 769 kcal たんぱく質30.5g 塩分2.3g</p> <p>わかめごはん</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	---	--	---

<p><b>22日(月)</b> エネルギー 812 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>ドライカレー</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>24日(水)</b> エネルギー 728 kcal たんぱく質33.9g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>鶏肉のチリソース煮</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>25日(木)</b> エネルギー 824 kcal たんぱく質28.4g 塩分2.4g</p> <p>☆ハニーパン ☆ハニーパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>26日(金)</b> エネルギー 809 kcal たんぱく質33.8g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>鯖の生姜煮</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	--	--

<p><b>29日(月)</b> エネルギー 873 kcal たんぱく質34.6g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>30日(火)</b> エネルギー 833 kcal たんぱく質27.2g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 105</p> <p>チャプチェ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>11月12日は和食の日献立</b></p> <p>・さつまいもごはん ・あじの磯辺フライ ・牛肉のあまから煮 ・切干の和え物 ・わらびもち ・牛乳</p> <p>秋が旬のさつまいもや魚、牛肉の煮物、切干大根など和食のよいところを盛り込んだメニューにしました。わらびもちは人気のデザートです。和食のよいところを感じながら、味わって食べてください。</p>	<p><b>11月24日は和食の日(いいにほん食)</b></p> <p>秋は主食となる米の収穫など、「実り」の季節です。今年の収穫を「自然」に感謝し、来年の豊作を祈る祭りなどが行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう11月24日をいいにほん食「和食」の日と制定されました。給食では、12日(金)に和食の日献立がでます。お楽しみに!</p>
---	--	--	---

	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	803	15	27	341	3.0	274	0.72	0.57	30	5.1	2.2
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	脂質の25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。  
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。