



# 令和5年度 11月給食献立表

舞鶴市立吉原小学校

(米飯)	(加工ご飯)	(加工パン)	(麦ごはん)	(規格パン)
今月の給食目標 牛乳をきちんと飲み切りきれいにたたもう 		1日(水) ・黒糖パン ・挽肉とじゃがいもの豆乳グラタン ・野菜スープ エネルギー 636Kcal たんぱく質 22.4g カルシウム 391mg	2日(木)  ・麦ごはん ・マーボー豆腐 ・揚げぎょうざ エネルギー 720Kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 360mg	3日(金)  <b>文化の日</b>
6日(月) ・木の葉丼 ・甘酢和え  エネルギー 641Kcal たんぱく質 26.7g カルシウム 394mg	7日(火)  ・さつまいもごはん ・高野豆腐炒め ・大根のみそ汁 エネルギー 645Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 369mg	8日(水) ・味つけパン ・カレービーンズ ・ブロッコリーサラダ エネルギー 668Kcal たんぱく質 27.6g カルシウム 326mg	9日(木)  ・麦ごはん ・手作り豆腐ハンバーグ ・添え野菜 ・じゃがいものみそ汁 エネルギー 626Kcal たんぱく質 26.6g カルシウム 333mg	10日(金) ・きなこ揚げパン ・野菜炒め ・かきたま汁 エネルギー 640Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 335mg
 13日(月) ・肉みそひじき丼 ・けんちん汁 エネルギー 614Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314mg	 14日(火) ・鶏肉とごぼうの混ぜごはん ・ちくわの紅葉揚げ ・玉ねぎのみそ汁 エネルギー 672Kcal たんぱく質 27.2g カルシウム 336mg	 15日(水) ・ポークシチュー ・コロコロサラダ エネルギー 720Kcal たんぱく質 27.3g カルシウム 320mg	 16日(木) ・麦ごはん ・サゴシの西京焼き ・かんぴょうのきんぴら ・すまし汁 エネルギー 603Kcal たんぱく質 27g カルシウム 307mg	17日(金) ・小型パン ・カレーうどん ・ごま和え エネルギー 554Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 351mg
 20日(月) ・米飯 ・キャベツと厚揚げの回鍋肉 ・切干大根のナムル エネルギー 599Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 416mg	 21日(火) ・ばらずし ・大豆と煮干しとさつまいもの揚げ煮 ・ちくわのみそ汁 エネルギー 670Kcal たんぱく質 28.5g カルシウム 505mg	22日(水) ・ミルクパン ・クリームスパゲッティ ・レモンサラダ エネルギー 668Kcal たんぱく質 21.9g カルシウム 321mg	 <b>勤労感謝の日</b> エネルギー 644Kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 295mg	24日(金) ・ツナサンド ・白菜のスープ ・スイートポテト エネルギー 644Kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 295mg
27日(月)  ・スイートカレーライス ・フレンチサラダ ・福神漬 エネルギー 707Kcal たんぱく質 19.5g カルシウム 326mg	28日(火) ・大根ごはん ・カマスのから揚げ ・豆腐のみそ汁  エネルギー 576Kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 306mg	29日(水) ・黒糖パン ・白身魚の香草パン粉焼き ・コーンのスープ エネルギー 657Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 328mg	30日(木) ・麦ごはん ・白菜と肉団子のスープ ・おから エネルギー 603Kcal たんぱく質 24.3g カルシウム 337mg	今月のさつまいもは地域の方に頂いたものです。味わって頂きましょう！ 

舞鶴産の魚

16日 サゴシ

28日 カマス

11月24日は「だしを味わう和食の日」です。給食では、かつお、煮干し、昆布を使っています。16日にだしを味わう献立いれました。すまし汁はかつおと昆布でだしをとっています。