



令和6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)

<p>こんげつ きゅうしよくむくひょう 今月の給食目標</p> <p>た もの について しゅう 食べ物について調べよう!</p>  <p>いろいろな献立のなまえをし、栄養のバランスが考えられていることをしよう!</p>				<p>1日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> セレクト揚げパン スパイシー野菜炒め かきたま汁 <p>エネルギー 640Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 335mg</p>
4日(月)	5日(火) 	6日(水)	7日(木) 	8日(金)
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん ちくわの紅葉揚げ 豚汁 <p>エネルギー 627Kcal たんぱく質 21.9g カルシウム 282mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 味付けパン クリーム スパゲッティ レモンサラダ <p>エネルギー 695Kcal たんぱく質 21.8g カルシウム 318mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> スイーツ カレーライス フレンチサラダ 福神漬 <p>エネルギー 696Kcal たんぱく質 19.4g カルシウム 327mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド 白菜のスープ スイーツポテト <p>エネルギー 644Kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 295mg</p>
	11日(月) 	12日(火)	13日(水)	14日(木) 
<ul style="list-style-type: none"> 肉みそひじき丼 けんちん汁 <p>エネルギー 593Kcal たんぱく質 23.1g カルシウム 290mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とごぼうの 混ぜご飯 大根サラダ たまねぎのみそ汁 <p>エネルギー 611Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 369mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 全粒粉パン てりやきバーガー そえ野菜 ウインナーのスープ <p>エネルギー 682Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 305mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん いかとじゃがいもの チリソース和え ニラ玉スープ <p>エネルギー 643Kcal たんぱく質 27.2g カルシウム 304mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小型パン あんかけうどん ごま和え <p>エネルギー 515Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 337mg</p>
18日(月) 	19日(火)	20日(水)	21日(木) 	22日(金)
<ul style="list-style-type: none"> 米飯 白菜と肉団子の スープ おから ふりかけ <p>エネルギー 592Kcal たんぱく質 22.3g カルシウム 308mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン 揚げぎょうざ ちくわのスープ <p>エネルギー 611Kcal たんぱく質 21.6g カルシウム 311mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン 白身魚の プロバンス風 スープ コーンポタージュ スープ <p>エネルギー 707Kcal たんぱく質 28.2g カルシウム 329mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> ピビンバ みそトックスープ <p>エネルギー 656Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 308mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 規格パン ポークシチュー コロコロサラダ <p>エネルギー 708Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 319mg</p>
25日(月) 	26日(火) 	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの西京焼き かんぴょうの きんぴら すまし汁 <p>エネルギー 614Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 306mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大根ごはん 大豆と煮干しと さつまいもの揚げ煮 豆腐のみそ汁 <p>エネルギー 581Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 467mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン 鶏肉とさつまいもの グラタン ABCスープ <p>エネルギー 661Kcal たんぱく質 23.1g カルシウム 373mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 木の葉丼 甘酢あえ <p>エネルギー 631Kcal たんぱく質 26.7g カルシウム 399mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> 規格パン ナポリタン ザワークラウト <p>エネルギー 631Kcal たんぱく質 23.4g カルシウム 358mg</p>

舞鶴産の魚



25日 サゴシ

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。
25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。

22日は5年生が社会見学にいきます。お弁当の準備をお願いします!

