



# 11月

## 加納中学校

※もやしと海藻の塩こうじあえ




ソフトカレーのたつた揚げ



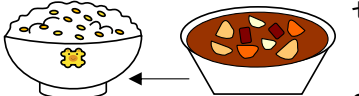
※秋の根菜あったか汁 1日

エネルギー 746kcal 塩分 1.7g

※ほうれん草のソテー



※豆のマリネ



ゼリー

※ハヤシライス 2日


エネルギー 866kcal 塩分 2.3g

**文化の日**




3日

フルーツ盛り合わせ



キャベツのソテー



ジャム

※ロケット 4日

エネルギー 779kcal 塩分 2.6g

ずいきのきんぴら



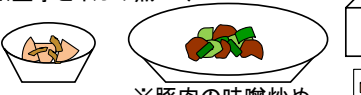
※サケの揚げびたし




※黄金汁 7日

エネルギー 774kcal 塩分 2.1g

※里芋とイカの煮つけ



※豚肉の味噌炒め




今川焼き

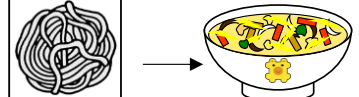
※きのこ汁 8日

エネルギー 812kcal 塩分 2.2g

※五目豆



※ちくわの天ぷら

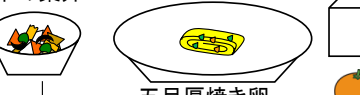


一食うどん


※卵とじうどん 9日

エネルギー 866kcal 塩分 3.7g

※木の葉丼



五目厚焼き卵

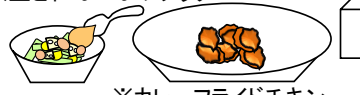


みかん


※粕汁 10日

エネルギー 850kcal 塩分 2.3g

※豆とれんこんのサラダ



※カレーフライドチキン



※大根としめじのスープ 11日

エネルギー 790kcal 塩分 3.6g

高野豆腐の煮物



イワシの紀州煮

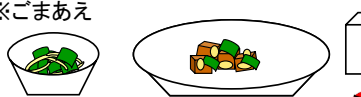


みかん


※うずら卵のすまし汁 14日

エネルギー 773kcal 塩分 2.5g

※ごまあえ




※大豆と鶏肉の煮物




※岐福(ぎふ)早田味噌汁 15日

エネルギー 754kcal 塩分 1.7g

※チンゲンサイの炒め物



さつまいもチップス



ソフト麺

※きのこあん 16日

エネルギー 841kcal 塩分 2.3g

※ふきよせごはん



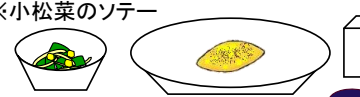
※シヤモのみみじ揚げ



※岐福(ぎふ)味噌汁 17日

エネルギー 787kcal 塩分 2.0g

※小松菜のソテー



※オムレツ



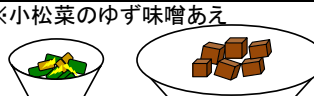
※ヨーグルト

米粉コッパン


※ポークビーンズ 18日

エネルギー 851kcal 塩分 3.9g

※小松菜のゆず味噌あえ



※豚肉のあんからめ

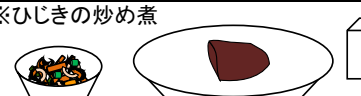


みかん


※こぶ汁 21日

エネルギー 878kcal 塩分 2.5g

※ひじきの炒め煮



※サバの味噌煮



みかん

※けんちん汁 22日

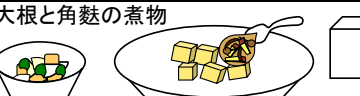
エネルギー 796kcal 塩分 2.3g

**勤労感謝の日**




23日

※大根と角麩の煮物



※タラのさつまいも入りきのこあんかけ




抹茶プリン


※筏師汁 24日

エネルギー 829kcal 塩分 2.0g

グリーンポテト



※キーマカレー




発酵乳


※白菜のスープ 25日

エネルギー 773kcal 塩分 3.9g

※辣白菜




大学芋



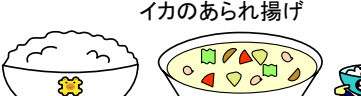
※麻婆豆腐 28日

エネルギー 839kcal 塩分 2.3g

※切り干し大根のごまよごし




イカのあられ揚げ




※呉汁 29日

エネルギー 762kcal 塩分 2.0g

キャベツのカレーソテー



ツナライス



※アサリのチャウダー 30日

エネルギー 820kcal 塩分 2.3g

**あじのたび**




今月は『新潟県』です。



**鉄分が多い献立の日**

食物せんいが  
多い献立の日

「日本型食事」の日



◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。◇毎月19日は、「食育の日」です。◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。(令和4年度)