

# 11月

岐阜市立木田小学校

ラーパーツアイ

だいがくも

まーぼーどうふ 1日

エネルギー 666 kcal 塩分 1.9 g

キャベツのカレーソテー

ツナライス

(むぎいり) アサリのチャウダー 2日

エネルギー 657 kcal 塩分 1.9 g

文化の日

3日

もやしとかいそうのしおこうじあえ

ソフトカレイのたつたあげ

あきのこんさいあつたかじる 4日

エネルギー 577 kcal 塩分 1.3 g

フルーツもりあわせ

キャベツのソテー

ロケット 7日

エネルギー 646 kcal 塩分 2.2 g

こまつなのゆずみそあえ

ぶたにくのあんからめ

こぶじる 8日

エネルギー 699 kcal 塩分 1.8 g

ほうれんそうのソテー

まめのマリネ

(むぎいり) ハヤシライス 9日

エネルギー 599 kcal 塩分 1.8 g

きりぼしだいこんのごまよごし

イカのあらあげ

(むぎいり) こじる 10日

エネルギー 618 kcal 塩分 1.6 g

ずいきのきんぴら

サケのあげびたし

こがねじる 11日

エネルギー 624 kcal 塩分 1.7 g

こまつなのソテー

オムレツ

こめココッパン ポークビーンズ 14日

エネルギー 675 kcal 塩分 3.0 g

こうやどうふのもの

イワシのきしゅうに

うずらたまごのすまじる 15日

エネルギー 626 kcal 塩分 2.0 g

ごまあえ

だいずとりにくのもの

(むぎいり) 岐福(ぎふ)そうでんみそしる 16日

エネルギー 610 kcal 塩分 1.6 g

チンゲンサイのいためもの

さつまいもチップス

ソフトめん きのごあん 17日

エネルギー 658 kcal 塩分 1.8 g

ふきよせごはん

シヤモのみみあげ

岐福(ぎふ)みそしる 18日

エネルギー 626 kcal 塩分 1.7 g

グリーンポテト

キーマカレー

はくさいのスープ 21日

エネルギー 603 kcal 塩分 3.1 g

だいこんとかくふのもの

タラのさつまいもいりきのごあんかけ

いかだじる 22日

エネルギー 680 kcal 塩分 1.8 g

勤労感謝の日

23日

ごもくまめ

ちくわのてんぷら

いっしょうどん たまごじうどん 24日

エネルギー 655 kcal 塩分 2.6 g

ひじきのいために

サバのみそに

けんちんじる 25日

エネルギー 643 kcal 塩分 1.9 g

まめとれんこんのサラダ

カレーフライドチキン

レーズンパン だいこんとしめじのスープ 28日

エネルギー 639 kcal 塩分 2.7 g

さといもとイカのにつけ

ぶたにくのみそいため

きのこじる 29日

エネルギー 583 kcal 塩分 1.8 g

このほどんぶり

ごもくあつやきたまご

(むぎいり) かすじる 30日

エネルギー 658 kcal 塩分 2.1 g

あじのたび

こんげつは『にいがたけん』

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日