

令和5年度

11月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
 <p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.8 g</p>	 <p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 26.7 g</p>	<p>1日</p> <p>ごはん アジフライ 五色和え おろしなめこ汁</p>	<p>2日 船一小・北陽小なし</p> <p>セルフオムライス チキンライス 薄焼き玉子 手作りハンバーグ ポトフ</p>	<p>3日</p>  <p>文化の日</p>
 <p>6日</p> <p>ごはん いかの香味焼き 豆苗ともやしのしゃき しゃき炒め さつま汁</p>	 <p>7日 いい歯の日献立</p> <p>玄米ごはん 照り焼きチキン かみかみサラダ たまねぎのホワイトスープ キャンディチーズ</p>	<p>8日</p> <p>麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 赤魚の西京焼き ビーフンの中華炒め にら玉スープ</p>	<p>10日</p> <p>ごはん 豚肉のみそ焼き からし和え のっぺい汁</p>
<p>13日</p> <p>ごはん さんまのしょうが煮 すき昆布の煮物 キャベツのみそ汁 ピーチゼリー</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ かぶの浅漬け 寄せ豆腐汁</p>	<p>15日</p> <p>みそラーメン ※麺…小1～3年1個、 小4～6年2個、中2個 ショーロンポー（2個） レタスのサラダ</p>	<p>16日</p> <p>わかめごはん 厚焼き玉子 かぼちゃのカレーそぼろ煮 小松菜のみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 鶏肉のマスタード焼き ちくわのサラダ コンソメスープ</p>
<p>20日 サキホコレ使用日</p> <p>ごはん（サキホコレ） 県産ぶりの竜田揚げ 野菜炒め とろとろわかめのかき玉汁 りんごゼリー</p>	<p>21日</p> <p>ターメリックライス チリコンカン 目玉焼き風オムレツ 海の野菜スープ</p>	<p>22日</p> <p>ごはん ハンバーグ和風ソース ひじきの炒めもの 豚バラと白菜のスープ</p>	<p>23日</p>  <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日 和食の日献立</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き せりの煮びたし さわにわん</p>
<p>27日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 小松菜の和えもの そずり鍋</p>	<p>28日</p> <p>米粉パン 焼きハム ブロッコリーサラダ 麦とごぼうのシチュー</p>	<p>29日</p> <p>ごはん ささみのレモンソース キャベツのごま和え 春菊のスープ</p>	<p>30日</p> <p>シャキシャキそぼろ丼 （ごはん） 海藻サラダ 高野豆腐のみそ汁 牛乳プリン</p>	 <p>和食の日</p> <p>11月24日は「和食の日」、和食や日本の伝統的な食文化について考える日です。24日は、基本のごはんとだしの効いたおかずの組み合わせを意識して味わいましょう。</p>