



# 11月献立表



日	曜	献立名	牛乳	熱量 Kcal	蛋白質 g	一口メモ	
1	月	ぶどうパン オニオンスープ 鮭とペンネのクリーム煮 パセリポテト	♪	783	32.5	<p>★わかさぎのフロッター 11月8日は「いい歯の日」。この日の給食はよく噛んで食べるメニューにしたので、意識して噛みましょう。また、給食後の歯磨きもお忘れなく。</p> 	
4	木	長崎ちゃんぽん 中華風蒸しカステラ	○	855	32.3		
5	金	大豆もやしのチャーハン いか団子スープ 大学芋	○	801	26.5		
8	月	じゃこ入りあけぼのご飯 鶏ごぼう汁 ★わかさぎのフロッター れんこんのきんぴら	○	775	31.2		
9	火	豚肉とごぼうの柳川井 味噌汁 果物	○	742	29.8		
10	水	八宝麺 アップルパイ	○	883	33.0		
11	木	アーモンドトースト カレービーンズシチュー 果物	○	782	26.9		
12	金	しめじご飯 わかめスープ 豚肉のはちみつレモン焼き 青菜とコーンのソテー	○	761	29.7		
15	月	ジャンバラヤ メキシカンスープ 果物	○	824	31.3		
16	火	チリコンカンサンド ジュリエンヌスープ スイートポテト	○	923	31.4		
17	水	きのこスープスパゲティ にんじんサラダ	○	819	32.2		
19	金	梅若ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 二色びたし 大豆入りひじき煮	○	802	34.0		
22	月	ご飯 豆腐入り白玉団子汁 さばのみそ煮 キャベツのごま昆布	○	866	31.5		
24	水	キツネうどん みそドレッシングサラダ 果物	○	758	30.0		
25	木	肉まん・あんまん 野菜のクリームシチュー 果物	○	881	28.2		
26	金	持久走大会のため、給食はありません。					<p>★長南井 千葉市長南町の栄養士さんが生み出したメニュー。長南町の名産の黒米、枝豆、れんこんを使った丼です。</p>  
29	月	＜持久走大会予備日＞ キーマカレー フレンチサラダ	○	862	29.0		
30	火	★長南井(ちょうなんどん) 味噌汁 黒蜜かん	○	867	30.6		

○：牛乳      ♪：コーヒー牛乳

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご承知ください。

※給食費の引き落としについて※

今月分の引き落としは11月22日(月)です。口座残高をご確認の上、入金をお願いいたします。

1年生…6080円    2年生…6080円    3年生…6080円