

11 月 予 定 献 立 表 

令和6年度11月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
				1日	この週の締切は 10月18日
 <p>「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち</p> <p>食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。</p>				ご飯 肉豆腐 くるみと和え みそ汁 牛乳 	
	5日	6日	7日	8日	この週の締切は 10月25日
	ご飯 さばのみそ煮 こぎつねサラダ きのこのひつみつみ汁 牛乳 エネルギー 761 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	麦ご飯 ガパオ♪ ヤムウンセン タイ風白菜のスープ 牛乳  エネルギー 769 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ うすくず汁 牛乳 エネルギー 745 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g	あんかけ焼きそば ワントンスープ ごまプリン 牛乳  エネルギー 757 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.3 g	
11日	12日	13日	14日	15日 六郷のみ	この週の締切は 11月1日
ご飯 鶏のからあげ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.7 g	ミルクパン スペインオムレツ 小松菜としめじのソテー わかめサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳 エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.5 g	ご飯 豆腐のまさご揚げ ゆで野菜 里芋のそぼろ煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 家常豆腐 チンゲン菜おひたし トマトとレタスのスープ 牛乳  エネルギー 732 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 魚の香味焼き 豆の甘煮 ポテトサラダ すまし汁 牛乳 エネルギー 833 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	
18日	19日	20日	21日	22日	この週の締切は 11月8日
ビビンバ さつまいもの韓国風きんぴら えびともやしのスープ 牛乳寒 牛乳  エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯 チキンピカタ ツナサラダ じゃがいもと大豆のミルクスープ 牛乳 エネルギー 792 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g	コーンピラフ じゃこサラダ 秋のシチュー 牛乳  エネルギー 823 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 焼き魚 おかか和え もやし炒め 具沢山のみそ汁 牛乳 エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.4 g	スタミナ丼 きんぴらポテト 野菜の酢みそ和え すまし汁 牛乳  エネルギー 790 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.9 g	
25日	26日 大森のみ	27日	28日	29日	この週の締切は 11月15日
麦ご飯 ミートローフ 白菜のクリーム煮 キャベツのスープ 果物 牛乳  エネルギー 829 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.8 g	キムチチャーハン 大根もち つみれ汁 牛乳  エネルギー 741 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.0 g	ご飯 さばの竜田揚げ♪ ひじきと大豆の煮物 みそスープ 牛乳 エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.3 g	チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳  エネルギー 887 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 みそかつ かぼちゃの小倉煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 885 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g	

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。