




# 11月 スクールランチメニュー



**ご飯の量が選べます♪**  
※特に指定の無い場合は普通盛りになります



小(ミニ盛り) 200g    中(普通盛り) 250g    大(大盛り) 300g



1日(金)

**さんまの塩焼き**

金平  
春巻き  
ブロッコリーのカニあんかけ

今日の  
オススメ  
メニュー

エネルギー 394kcal    脂質 26.4g  
たんぱく質 16.5g    食塩相当量 2.5g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
祝日	<b>ハンバーグ わさび風味和風おろし</b> 揚げ茄子の煮浸し きのこのナムル ウインナーと里芋のガリパタ炒め	<b>ごま味噌かつ</b> 煮玉子 しろ菜と人参のからし和え ひじきの煮物	<b>牛皿</b> 栗かぼちゃコロッケ キャベツの香味サラダ 揚げなすの味噌炒め	<b>黒酢酢鶏</b> ほうれん草のごま和え がんも煮 チャブチェ
	エネルギー 405kcal    脂質 22.9g たんぱく質 14.7g    食塩相当量 3.6g	エネルギー 386kcal    脂質 23.1g たんぱく質 13.6g    食塩相当量 1.8g	エネルギー 368kcal    脂質 16.0g たんぱく質 16.7g    食塩相当量 2.2g	エネルギー 318kcal    脂質 18.1g たんぱく質 16.7g    食塩相当量 2.7g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<b>あらびきキャベツメンチカツ</b> くわいの梅和え ピザ風春巻き ポテトとソーセージのカレー炒め	<b>チキンの香草パン粉焼き</b> 甘辛揚げれんこん 白菜とピーマンの梅おかか和え もやしといんげんの胡麻和え	<b>とんかつ</b> ポテトサラダ 麩とわけぎの酢味噌和え 白菜とブロッコリーのペッパー醤油炒め	<b>豚と卵の甘辛炒め</b> さばの塩焼き チンゲン菜ときこのからし和え 磯のり	<b>チキンのレモンペッパー焼き</b> スクランブルエッグ 大豆の落とし揚げ 小松菜とツナ生姜和え
エネルギー 431kcal    脂質 31.2g たんぱく質 8.0g    食塩相当量 1.6g	エネルギー 447kcal    脂質 24.2g たんぱく質 21.3g    食塩相当量 2.0g	エネルギー 351kcal    脂質 20.2g たんぱく質 16.6g    食塩相当量 1.2g	エネルギー 358kcal    脂質 23.6g たんぱく質 20.9g    食塩相当量 2.0g	エネルギー 528kcal    脂質 36.2g たんぱく質 26.0g    食塩相当量 3.4g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
<b>酢豚</b> 点心 茄子の味噌煮込み ほうれん草のごま風味サラダ	<b>ハンバーグ 彩り野菜ソース</b> マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのバターソテー ジャーマンポテト	<b>プルコギ風焼肉</b> コロッケ だし巻き玉子 春菊の韓国風ナムル	<b>黒酢肉団子</b> 彩り野菜炒め 五目ひじき煮 カルボナーラサラダ	<b>鶏の唐揚げ</b> かぼちゃサラダ 麻婆豆腐 フルーツ
エネルギー 372kcal    脂質 19.7g たんぱく質 14.1g    食塩相当量 2.4g	エネルギー 348kcal    脂質 19.7g たんぱく質 13.0g    食塩相当量 2.6g	エネルギー 367kcal    脂質 19.5g たんぱく質 14.8g    食塩相当量 2.6g	エネルギー 419kcal    脂質 23.5g たんぱく質 13.5g    食塩相当量 4.4g	エネルギー 393kcal    脂質 23.4g たんぱく質 19.6g    食塩相当量 2.3g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<b>梅入りささみフライ</b> 大葉あじフライ なすの煮びたし れんこんのごま和え	<b>肉団子のラタトゥイユ</b> ポテトサラダ イカフライ アスパラとハムの炒め物	<b>豚肉の生姜炒め</b> 小松菜のピーナッツ和え 梅ザーサイとえのきの和え物 黒豆がんもの煮物	<b>すき焼き</b> ブロッコリーとツナのカレー炒め トウモロコシとじゃこのかき揚げ 揚げナスのみぞれ和え	<b>三元豚のロースとんかつ</b> カリフラワーのなめ茸和え かぼちゃ煮物 チンゲン菜の塩だれ炒め
エネルギー 300kcal    脂質 14.7g たんぱく質 12.3g    食塩相当量 3.6g	エネルギー 389kcal    脂質 20.5g たんぱく質 14.7g    食塩相当量 3.7g	エネルギー 271kcal    脂質 13.7g たんぱく質 16.8g    食塩相当量 3.4g	エネルギー 256kcal    脂質 12.9g たんぱく質 15.0g    食塩相当量 2.0g	エネルギー 285kcal    脂質 13.2g たんぱく質 11.8g    食塩相当量 1.9g

## ★体調には気をつけましょう★

北風も冷たくなり、すっかり冷える季節になりました。  
この時期は、朝晩の冷え込み、空気の乾燥等で風邪などにも注意が必要です。  
予防のためには、しっかりと栄養のとれた食事、手洗い、うがいが大切です。  
体調に気をつけて、元気に乗り切ってください!



※味噌汁は付きません。  
※材料仕入れの都合上、急遽献立が変更になる場合がございますので、ご了承の程よろしくお願いたします。  
※献立表記しておりますエネルギー(kcal)は「ご飯(普通盛り250g)込み」の数値になります。  
※写真、画像、イラスト等はイメージです。

株式会社

☎ 0120-37-2807

