

11月の給食

11月18日（月）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
18		ご飯 チーズタッカルビ チョレギサラダ フライビーンズ わかめと白菜のスープ オレンジ	797	31.6	32.3	2.2	黒糖食パン はちみつ イカのアップルマリネ 根菜ごまヨサダ ポトフ 巨峰	880	30.6	34.4	3.0	
(月)												

11月19日（火）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
19		ふきよせご飯※ 生あげのきのこソース 小松菜のみぞれあえ みそちゃんこ みかん	731	28.9	26.1	2.4	ツナサンド 小松菜とじゃこのサラダ キャラメルポテト※ 洋風おでん ヨーグルト	824	33.1	31.3	3.3	船橋の食材を 食べる日 小松菜
(火)		※色とりどりの木の葉が、ふきよせられた様子を表現したまぜごはん。					※揚げたさつまいもに、キャラメル風味のみつをからめたもの。					

11月20日（水）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タバコ質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タバコ質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
20		ガーリックライス カレーツナコロッケ クラッシュ大豆のサラダ 切干大根の味噌汁風 キャベツのスープ ラフランス	A 献立・B 献立ともに、ラフランスを味わいます。				テーブルロール チキンのレモンバター焼き フレンチサラダ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ トマトスープ ラフランス					
(水)			864	30.5	28.1	3.5		813	35.3	35.4	2.9	

11月21日（木）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タバコ質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タバコ質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
21		ブルコギ丼 ナムル サンラータン カフェオレゼリー					揚げパン（黒ごまきなこ&シュガー） チーズオムレツ ハムサラダ ABCスープ オレンジ					
(木)			775	30.7	27.8	2.6		737	29.7	36.4	3.0	

11月22日（金）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	ﾀﾊﾞﾉｸ質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	ﾀﾊﾞﾉｸ質	脂質	食塩相当量	備 考	
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		
22		ご飯 揚げ鶏のレモンソース 磯香あえ 野菜の肉みそあんかけ かきたま汁 みかん					ご飯 鯖のみそ煮 さっぱり漬け 黒豆の甘煮 けんちん汁 りんご					和食の日献立 & 船橋の食材を 食べる日 米	
(金)		A 献立・B 献立ともに、船橋産「コシヒカリ」を味わいます。											
			836	39.5	24.8	2.9		781	32.4	28.2	2.2		