



# 11/1~11/2 こんだてひょう



日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 水	ご飯 チキン南蛮風 海鮮大しゅうまい 柳川風煮 オクラ胡麻和え	ささみフライ 海鮮大焼売 さつま揚げ 玉子	こめ タルタルソース スパゲッティ	ごぼう 人参 オクラ	卵 えび かに いか 小麦 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ※小麦	エネルギー: 512kcal タンパク: 15.6g 脂質: 6.6g 食塩相当量: 1.6g
2 木	ご飯(ふりかけ) 豚きのこ オイスター炒め ピーマン肉詰めフライ オーシャンキングオムレツ ひじきと切干醤油マヨ	豚肉 ピーマン肉詰めフライ オーシャンキングオムレツ ひじき	こめ マヨネーズ	きのこ 玉ねぎ ピーマン 切り干し大根 にんじん きゅうり	卵 乳 かに 小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 498kcal タンパク: 13.7g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.5g



☆仕入れの都合により献立を変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

※当社のお米は国内産を使用しています。油はキャノーラ油(なたね油)を使用しています※



メニューによってはスプーンがあると食べやすいものもあります。必要な人は持ってきてください。  
11月6日(月)からは向山小の献立表をごらんください。