



11月分献立予定表



平成30年

LEOC食堂

	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土
朝食	スライスパン チョコフレーク ウインナーサラダ 699 Kcal	味噌汁 肉団子 ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 685 Kcal	ピザトースト コーンスープ ゆで卵 780 Kcal	味噌汁 盛り合わせ なめ茸卸し和え 595 Kcal	スライスパン コーンフロスト フランクフルトサラダ 740 Kcal	味噌汁 鯖の味噌煮 卵とじ 719 Kcal	
昼食	ナン&キーマカレー イカフライ 温野菜 821 Kcal	ゆかりご飯 豚汁 鯖の塩焼 小松菜の和え物 768 Kcal	坦々麺 黒ハンペンフライ キャベツと大根のサラダ 628 Kcal	肉飯 野菜コロッケ フロッコリーとツナの和え物 かきたま汁 823 Kcal	オムライス ミニ竹輪カレー揚 生野菜 スープ 825 Kcal	つけめん レモン風味チキンカツ キャベツと水菜のサラダ 622 Kcal	
夕食	韓国千ゲ風 包みメンチ月見 サラダ 1045 Kcal	ねぎとろ丼 豚肉と野菜の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁 888 Kcal	鶏肉の唐揚 馬鈴薯アンカケ 味噌汁 りんご 1063 Kcal	豚味噌漬焼 ためき豆腐 胡瓜の和え物 味噌汁 924 Kcal	天丼 味噌煮 吸い物 オレンジ 1050 Kcal	おでん 多菜包子 回鍋肉 ライチ 996 Kcal	ポーク/ステーキ/オニオンソース 肉じゃが 味噌汁 1039 Kcal

	11日 日	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金	17日 土
朝食	味噌汁 黄金巻 白滝明太ソテー 605 Kcal	スライスパン フルーツヨーグルト ツナとコーンのサラダ 753 Kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆 672 Kcal	スライスパン パンフキンスープ オムレツサラダ 700 Kcal	味噌汁 笹かまの磯辺揚 切干大根煮付 667 Kcal	スライスパン フルーツグラノーラ ハンバーグサラダ 744 Kcal	味噌汁 サンマゴマ味噌煮 白滝ソテー 713 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	八宝菜 焼売 大学芋 810 Kcal	レイトクバーガー フライドポテト 水ココア 1343 Kcal	きつねうどん 鯖西京漬 法蓮草お浸し 613 Kcal	コーンのピラフ チキンナゲット 生野菜 卵スープ 854 Kcal	塩バターラーメン 焼ギョーザ コチュジャン和え 643 Kcal	焼きそば 北海扇フライ キャベツと大根のサラダ アシドミルク 659 Kcal
夕食	カレーライス キャベツメンチ ハムサラダ 1009 Kcal	カツ風煮 竹輪と野菜の煮物 味噌汁 1029 Kcal	鮭のチャンチャン焼 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 906 Kcal	和風ローストチキン ポテト洋風煮 味噌汁 930 Kcal	アジの唐揚げ和風野菜アンカケ 関東煮 ゴボウサラダ 味噌汁 975 Kcal	豚肉生姜焼 中華風豚じゃが 味噌汁 1030 Kcal	チキン南蛮タルタルソース 豆腐の煮物 味噌汁 1133 Kcal

	18日 日	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土
朝食	味噌汁 ピーマンソテー 三角野菜煮 753 Kcal	スライスパン 玄米フレーク スクランブルエッグ 763 Kcal	味噌汁 目玉焼・サラダ 糸コンと牛蒡の炒り煮 653 Kcal	スライスパン コーンフレーク ポテトとベーコンのソテー 728 Kcal	スライスパン チャウダー ツナとコーンのサラダ 798 Kcal	味噌汁 ミートボール/シリア/アヒンソース ひじき煮付 672 Kcal	味噌汁 ウインナーサラダ 納豆 681 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	菜飯 肉ちゃんこ 焼栗コロッケ 辛子和え 793 Kcal	散らし寿司 蓮根はさみ揚 胡麻和え 吸い物 770 Kcal	お茶漬 鮭・胡麻昆布 塩ダレメンチ レモン風味和え 756 Kcal	カキ揚げうどん 多菜包子 とろろ 613 Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	味噌汁 鯖の塩焼 胡麻和え 吸い物 701 Kcal
夕食	トマトシチュー グラタンコロッケ サラダ ゼリー 977 Kcal	白身魚の天ぷらチリソースかけ ミニグリルチキン黒胡椒 コンソメ煮 赤だし 1017 Kcal	焼肉丼 ピーマン肉詰フライ 薩摩芋レモン煮 味噌汁 1040 Kcal	鶏肉の塩唐揚 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 オレンジ 999 Kcal	味噌カツ 大根の南蛮煮 味噌汁 1129 Kcal	ガリパタチキン 春雨サラダ もやしスープ 942 Kcal	ロコモコ丼 南瓜サラダ オニオンスープ りんご 1027 Kcal

	25日 日	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 金平牛蒡 636 Kcal	スライスパン チョコフレーク 曙サラダ 714 Kcal	味噌汁 ししゃも 大根炒め煮 699 Kcal	スライスパン マイグラノーラ 煮込みハンバーグ 763 Kcal	味噌汁 越前卵巻 コンニャクと竹輪の炒り煮 637 Kcal	スライスパン コーンスープ フランクフルトサラダ 723 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	イカ玉丼 高菜饅頭 生野菜 吸い物 774 Kcal	かた焼きそば ミニチキン南蛮 温野菜 ヤクルト 739 Kcal	チャーハン ミニ春巻 塩ダレ和え 若布スープ 704 Kcal	クリーム煮 南瓜コロッケ フロッコリー和え物 815 Kcal	トマトつけめん 3種チーズ入りメンチカツ 生野菜 646 Kcal
夕食	カレーライス ミニトンカツ 生野菜 ヨーグルト 977 Kcal	タラのフライトソース 筑前煮 味噌汁 オレンジ 919 Kcal	ドリア ハムロールフライ ミックスサラダ コンソメスープ 981 Kcal	鮭香草むし 豚肉と牛蒡の炒め煮 キャベツとベーコンのスープ 942 Kcal	ポーク/ステーキ/キノコソース カレー肉じゃが 味噌汁 1050 Kcal	鶏肉のスパイス煮 中華炒め 味噌汁 りんご 1030 Kcal

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
 *栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳が付きまます。
 *朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

6年生リクエストメニュー集計結果!!

ご協力ありがとうございました。
 順次メニューに取り入れます。
 楽しみにしてください。

献立名
1位 タコライス
2位 レイトクバーガー
3位 つけめん
4位 塩バターラーメン
5位 トマトつけめん

この季節、気温差に気をつけて

学校の周りの木が色づきはじまりました。この季節は、日によって寒かったり暖かかったりと気温差が大きいので、衣類をこまめに調節して風邪などひかないように心掛けたいですね。

- *10月27日(土)に1位のタコライス実施済
- *11月10日(土)に3位のつけめん
- *11月13日(火)に2位のレイトクバーガー
- *11月16日(金)に4位の塩バターラーメン
- *11月30日(金)に5位のトマトつけめんを予定しています。

