



# 給食便り 11月

食生活の多様化により、日本では和食離れが進んでいるといわれますが、海外ではヘルシーな日本食の人気が出ているそうです。肉や乳製品に頼らず魚、豆、野菜などを出汁をかき混ぜて作る和食はとても味わい深く美味しいですね。また、カロリーが高すぎることなく健康的です。健康な体を作るには毎日の食生活が大きく関係します。食欲の秋です。旬の食材を使った秋の味覚を味わって食べましょう。

日	曜日	メニュー		カロリー
1	木	牛丼 味噌汁	半熟卵 マカロニサラダ	888 KCal
2	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚ロース信州みそ焼き パスタ 切り干し大根	998 KCal
5	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	海鮮お好みフライ 揚げ出し豆腐	1006 KCal
6	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ハスきんぴら ナポリタン	1088 KCal
7	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	フライドチキン 焼きそば	1088 KCal
8	木	ラーメン ご飯	ミートボール ポテトサラダ	974 KCal
9	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	鯖南蛮 カレーコロッケ	1069 KCal
12	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	揚げ餃子 メンマ	1109 KCal
13	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	マカロニサラダ	1033 KCal
14	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	牛肉コロッケ 唐揚げ	998 KCal
15	木	肉うどん かき揚げ	チキン味噌マヨネーズ 塩焼きそば	946 KCal
16	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	すき焼き煮 フライドポテト	814 KCal
19	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	わかめムスビ	1009 KCal
20	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	白身魚フライ のり キンピラ	998 KCal
21	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚カツ パスタ	1081 KCal
22	木	ご飯 味噌汁	チキン南蛮 ナポリタン	897 KCal
26	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	穴子フライ メンタイフライ	770 KCal
27	火	ご飯 味噌汁	ネギトロ丼 味噌汁	958 KCal
28	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚しょうが焼き パスタ	988 KCal
29	木	カレーライス 味噌汁・織キャベツ	切り干し大根	1010 KCal
30	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	塩唐揚げ キンピラごぼう	1048 KCal
			野菜サラダ	1020 KCal