





















11月 こんだてカレンダー

中川小学校

月	火	水	木	金
<p>ふとじ し ば た きょうどりょうり 太字は新発田の郷土料理です。</p> <p>ひづけ の たり には、その 日 の</p> <p>エネルギー量を示しています。</p> <p>ちゅうがくねん りょう けいさん きじゆん (中学年の量で計算しています。基準は656 Kcalです。)</p>			<p>1日 622 Kcal </p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>鶏ごぼう丼</p>	<p>2日 651 Kcal </p> <p>・きりざい ・からしあえ</p> <p>おでん</p>
<p>5日 638 Kcal </p> <p>アーモンドカル</p> <p>大根サラダ</p> <p>鶏肉としめじのドリア</p>	<p>6日 684 Kcal </p> <p>・えびシューマイ ・春雨サラダ</p> <p>チョコパン</p> <p>わんたん スープ</p>	<p>7日 690 Kcal </p> <p>・和風ハンバーグ ・じゃが芋の油炒め</p> <p>豚汁</p>	<p>8日 660 Kcal </p> <p>ミニゼリー</p> <p>さつまいもとアーモンドの揚げ煮</p> <p>きのこうどん</p>	<p>9日 727 Kcal </p> <p>・さんまの蒲焼き ・磯香和え</p> <p>けんちん汁</p>
<p>12日 663 Kcal </p> <p>・外付きフーヨーハイ ・荳わかめのサラダ</p> <p>厚揚げの ころみ汁</p>	<p>13日 682 Kcal </p> <p>ふりかけ</p> <p>・れんこんのはさみ揚げ ・ひじきの胡麻ネズサラダ</p> <p>どさんこ汁</p>	<p>14日 689 Kcal </p> <p>・さんまの塩焼き ・大豆の磯煮</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>15日 645 Kcal </p> <p>・焼き栗コロッケ ・山海サラダ</p> <p>胡麻味噌ラーメン</p>	<p>16日 632 Kcal </p> <p>・鶏の照り焼き ・小松菜とあさりの炒め物</p> <p>たぬき汁</p>
<p>19日 620 Kcal </p> <p>・たまご焼き ・チャプチェ (春雨の炒め物)</p> <p>キムチチゲ</p>	<p>20日 683 Kcal </p> <p>・プレーンオムレツ ・野菜サラダ</p> <p>アップルチップパン</p> <p>フリコンカ</p>	<p>21日 641 Kcal </p> <p>・鯖のみそ煮 ・おかか和え</p> <p>うち豆と大根の味噌汁</p>	<p>22日 705 Kcal </p> <p>みかんクレープ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ベスカトーレ</p>	<p>23日</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>
<p>26日 606 Kcal </p> <p>・はたはたの竜田揚げ ・炒り豆腐</p> <p>わかめの味噌汁</p>	<p>27日 706 Kcal </p> <p>みかんいちじくジャム</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>エビのクリーム煮</p>	<p>28日 626 Kcal </p> <p>・れんこんチップス ・ごま和え</p> <p>わかめごはん</p> <p>さと芋とイカの煮物</p>	<p>29日 657 Kcal </p> <p>・えびのから揚げ ・ナムル</p> <p>麻婆ラーメン</p>	<p>30日</p> <p>きぼうこんだて</p>

こんだて へんこう りょうじょう
献立は変更になることもあります。ご了承ください。