







◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は11月4日(火)～28日(金)の献立を掲載しています!

<p>11月4日(火) かまいしカミカミデー(3日)</p>	<p>11月6日(木)</p>
<p>わかめとコーンのサラダ</p> <p>塩麹チキンカツ</p>  <p>食パン</p> <p>小松菜のコンソメスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:521kcal たんぱく質:24.4g 【中学校】エネルギー:648kcal たんぱく質:30.9g</p>	<p>ごぼうのカミカミサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>  <p>コッペパン</p> <p>きのこマロニーのスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:555kcal たんぱく質:24.8g 【中学校】エネルギー:672kcal たんぱく質:29.4g</p>
<p>11月7日(金)</p>	<p>11月10日(月)</p>
<p>ブロッコリーとツナのサラダ</p> <p>ハンバーグ きのこソースがけ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>じゃがいものカレースープ</p> <p>【小学校】エネルギー:532kcal たんぱく質:22.5g 【中学校】エネルギー:692kcal たんぱく質:28.0g</p>	<p>ほうれん草のなめ茸和え</p> <p>サバの味噌煮</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:581kcal たんぱく質:22.3g 【中学校】エネルギー:698kcal たんぱく質:24.9g</p>
<p>11月11日(火) 鮭の日献立</p>	<p>11月12日(水)</p>
<p>グリーンサラダ</p> <p>チキンナゲット</p>  <p>コッペパン</p> <p>鮭のクリームスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:586kcal たんぱく質:29.5g 【中学校】エネルギー:733kcal たんぱく質:36.9g</p>	<p>カミカミきんぴら</p> <p>イカのカレー焼き</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>切干大根のみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:514kcal たんぱく質:23.5g 【中学校】エネルギー:657kcal たんぱく質:30.0g</p>

11月13日(木) カミカミデー

野菜とパスタのサラダ

カミカミたこメンチ



黒糖パン

根菜のコンソメスープ

【小学校】エネルギー:600kcal たんぱく質:23.2g
【中学校】エネルギー:728kcal たんぱく質:27.6g

11月14日(金) 肉野菜あんかけうどん

ゆかり和え

カミカミごぼうハンバーグ



蒸し麺(うどん)

肉野菜あんかけスープ

【小学校】エネルギー:456kcal たんぱく質:24.6g
【中学校】エネルギー:575kcal たんぱく質:30.4g

11月17日(月)

鮭じゃが

鶏肉のスタミナ焼き



ご飯(白米)

白菜と油揚げのみそ汁

【小学校】エネルギー:575kcal たんぱく質:25.2g
【中学校】エネルギー:742kcal たんぱく質:31.9g

11月18日(火)

コーンのフレンチサラダ

ハムカツ



コッペパン

ワインナーとトマトのスープ

【小学校】エネルギー:559kcal たんぱく質:20.7g
【中学校】エネルギー:680kcal たんぱく質:24.6g

11月19日(水) 食育の日

ほうれん草の納豆和え

豚キムチ炒め



ご飯(白米)

じゃがいものみそ汁

【小学校】エネルギー:539kcal たんぱく質:22.7g
【中学校】エネルギー:677kcal たんぱく質:26.8g

11月20日(木)

豆腐ボールのトマト煮込み

フランクフルト



背割りコッペパン

ABCスープ

【小学校】エネルギー:615kcal たんぱく質:29.5g
【中学校】エネルギー:755kcal たんぱく質:35.6g

11月21日(金) カミカミデー(23日)



【小学校】エネルギー:784kcal たんぱく質:25.0g
 【中学校】エネルギー:960kcal たんぱく質:29.1g

11月25日(火)



【小学校】エネルギー:563kcal たんぱく質:23.1g
 【中学校】エネルギー:683kcal たんぱく質:27.5g

11月26日(水) まるごと釜石給食

※牛乳以外は釜石産食材使用



【小学校】エネルギー:521kcal たんぱく質:22.4g
 【中学校】エネルギー:667kcal たんぱく質:29.0g

11月27日(木)



【小学校】エネルギー:572kcal たんぱく質:29.2g
 【中学校】エネルギー:707kcal たんぱく質:37.2g

11月28日(金) いわて減塩・適塩の日



【小学校】エネルギー:525kcal たんぱく質:20.0g
 【中学校】エネルギー:687kcal たんぱく質:24.9g

☆毎月3日は「かまいしカミカミデー」

☆3のつく日は「カミカミデー」

☆毎月19日は「食育の日」

☆毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」