

月	火	水	木	金
<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p>献立名</p>	<p>1 846kcal 13% 2.4g</p> <p>いい歯の日献立 11/8はいい歯の日です。</p> <p>ジャンバラヤ 牛乳 ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ ぶどうゼリー</p>	<p>2 819kcal 15% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 ビーンズカレー かぶとハムのサラダ</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>新樹祭 (給食無しです)</p>
<p>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>				
<p>7 808kcal 19% 2.8g</p> <p>コッペパン はちみつマーガリン 牛乳 真鯛の香草焼き 塩昆布ポテト 麦入りミネストローネ</p>	<p>8 836kcal 16% 2.6g</p> <p>ごはん 牛乳 豚キムチ わかめスープ</p>	<p>9 873kcal 13% 2.8g</p> <p>ごはん 牛乳 肉詰めいなり ひじきの炒め煮 豚汁</p>	<p>10 765kcal 17% 2.9g</p> <p>ピザトースト 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト</p>	<p>11 886kcal 16% 2.1g</p> <p>台湾献立</p> <p>ごはん 牛乳 台湾風唐揚げ 焼きビーフン 紫菜蛋花湯 台湾バナナ</p>
<p>14 875kcal 17% 3.1g</p> <p>はちみつパン 牛乳 マカロニグラタン カレースープ みかん</p>	<p>15 793kcal 14% 2.1g</p> <p>茨城美味(おい)しお献立</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ</p>	<p>16 804kcal 14% 2.5g</p> <p>ごはん 味付けのり 牛乳 肉じゃが たくあんあえ</p>	<p>17 808kcal 19% 2.3g</p> <p>ミートソーススパゲッティ 牛乳 花豆コロッケ ブロッコリーサラダ 卵プリン</p>	<p>18 806kcal 16% 2.2g</p> <p>和食の日献立 11月24日は和食の日です</p> <p>ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ からしあえ けんちん汁</p>
<p>21 778kcal 17% 2.7g</p> <p>米パン 牛乳 根菜のブラウンシチュー オニオンドレッシングサラダ</p>	<p>22 804kcal 15% 2.5g</p> <p>地元食材を味わおう(つみれ)</p> <p>ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら さばのつみれ汁</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 805kcal 15% 2.5g</p> <p>黒パン 牛乳 ヤーコンメンチカツ 野菜サラダ ミルクスープ</p>	<p>25 810kcal 16% 2.7g</p> <p>茨城の恵みごはん 牛乳 厚焼きたまご 桜だこの磯あえ</p>
<p>いばらきを食べてよう Week (20日～26日)</p>				
<p>28 786kcal 16% 2.7g</p> <p>コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ ポテトのスープ</p>	<p>29 824kcal 16% 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 糸かまぼこの土佐あえ</p>	<p>30 804kcal 14% 1.8g</p> <p>ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ お浸し さつま汁</p>	<p>茨城をたべよう</p> <p>「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。「茨城をたべようDay」、「茨城をたべようWeek」は、素晴らしい茨城の農林水産物を県民の方々に知ってもらい、消費してもらうために平成24年に制定されました。家庭の日である毎月第3日曜日が「茨城をたべようDay」、それから始まる一週間が「茨城をたべようWeek」です。今月の「茨城をたべようWeek」は11月20日(日)から11月26日(土)までです。県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。</p>	