

11月献立表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	・きつねもちうどん ・こんにゃくの甘辛煮 ・ぶどうゼリー	・ほっけフライ ・ふろふき大根 ・白飯 ・味噌汁		・かきあげ丼 ・小松菜と厚揚げの煮浸し ・味噌汁 ☆かきあげの日
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
			保健講演会	
・鶏肉のピカタ ・ごぼうサラダ ・白飯 ・スープ ☆立冬	・みそラーメン ・たたききゅうり ・フルーチェ	・すきやき ・切干大根の和え物 ・白飯 ・味噌汁	・ルーローハン ・チンゲンサイのソテー ・スープ	・鮭のクリームシチュー ・チーズサラダ ・白飯 ☆鮭・チーズの日
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
・とんかつ ・ほうれん草のごまあえ ・白飯 ・味噌汁	・きのこクリームスパゲッティ ・南瓜コロッケ ・オレンジゼリー	・揚げ豆腐の野菜あんかけ ・根菜キムチあえ ・わかめごはん ・味噌汁	・白身魚のマヨネーズ焼き ・大根とレモンの甘酢漬け ・白飯 ・豚汁 ☆減塩の日	・ロールキャベツ ・かぼちゃサラダ ・白飯 ・スープ
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
			後期中間考査①(給食1回)	後期中間考査②(給食1回)
・豚しゃぶサラダ ・コーン炒飯 ・オニオングラタンスープ	・たぬきうどん ・大学芋 ・コーヒーゼリー	勤労感謝の日 	・豚丼 ・白菜とほうれん草のおかか和え ・味噌汁 ☆かつお節・和食の日	・鶏から揚げのネギソース ・かぶの香味あえ ・白飯 ・味噌汁
28(月)	29(火)	30(水)		
後期中間考査③(給食1回)	後期中間考査④(給食1回)			
・和風ハンバーグ(おろしソース) ・れんこんのきんぴら ・白飯 ・味噌汁	・ソース焼きそば ・スープ ・バナナヨーグルト	・ほっけの塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・枝豆ごはん ・味噌汁		

★牛乳は毎日つきます

～減塩の日 毎月17日～

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満といわれています。塩分の摂りすぎは、高血圧の要因の一つ。高血圧が続くと、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病となる危険があります。

お菓子などにも塩分が含まれているのでチェックしてください。 マクドナルドフライドポテトSサイズ:0.5g
ポテトチップうすしお味60g:0.5g チョコレートポッキー10本:0.6g あんぱん1個(100g):0.6g

おやつのカロリーや塩分も考えて食べることも大切です。

～11月の旬～

- ・野菜:じゃがいも、さつまいも、きのこ類、れんこん、かぼちゃ、大豆、白菜など
- ・果物:みかん、りんご、なし、柿など
- ・魚介類:ししゃも、いわし、鮭、さんま、さばなど

