

月	火	水	木	金	
	<p>冬の寒さを感じる季節になりました インフルエンザの流行も心配ですね、 バランスの良い食事と、十分な睡眠、 適度な運動を行い、生活リズムが狂わ ないよう心がけ、感染対策の手洗い・ うがい・手指消毒を徹底しましょう。</p>				1 文化祭2日目 カレーピラフ じゃが芋の ベーコン煮 野菜スープ 牛乳
					828 kcal
4 振替休日	5 ポークチャップ 小松菜とえのきの ナムル 若竹汁 牛乳	6 PTA給食試食会 麦ご飯 きびなごの南蛮漬 豚汁 梅風味蒸しパン 牛乳	7 PTA給食試食会 麦ご飯 油淋鶏 ほうれん草のソテー かきたま汁 牛乳	8 シーフードカレー 大根のサラダ フルーツ 牛乳	
kcal	793 kcal	877 kcal	868 kcal	812 kcal	
11 ご飯 回鍋肉 中華スープ すりおろしゼリー 牛乳	12 ぶりの照り焼き 麻婆春雨 わかめスープ 牛乳	13 3年次修学旅行 親子丼(麦) ほうれん草の ごま和え 味噌汁 牛乳	14 3年次修学旅行 ご飯 揚げ豆腐の肉みそ あんかけ 五目ひじき たぬき汁 牛乳	15 3年次修学旅行 カツカレー ごぼうサラダ ミルクプリン 牛乳	
734 kcal	803 kcal	828 kcal	873 kcal	900 kcal	
18 地産産物使用推進週間 ご飯 長崎ばってん鶏の 塩から揚げ 五島三菜の煮物 長崎いっぱい野菜碗 みかん 牛乳	19 地産産物使用推進週間 かおりご飯(ミニ) 肉うどん あじすり身揚げ かぶの酢の物 牛乳	20 地産産物使用推進週間 麦ご飯 さばの揚げ煮 茎わかめの卵とじ 具だくさんのみそ汁 牛乳	21 地産産物使用推進週間 麦ご飯 上対馬とんちゃん ひよつづの酢の物 茶碗蒸し 牛乳	22 地産産物使用推進週間 キーマカレー ポテトサラダ 杏仁豆腐 牛乳	
858 kcal	753 kcal	838 kcal	839 kcal	884 kcal	
25 キムタクご飯 山賊焼き けんちん汁 牛乳	26 ご飯 ぶりの塩焼き 煮ごみ 赤だし 牛乳	27 芋ご飯 鶏と大根の べっこう煮 春雨スープ 牛乳	28 醤油ラーメン 豆腐サラダ みかん 牛乳	29 チキンカレー(麦) マカロニサラダ ミカンゼリー 牛乳	
824 kcal	793 kcal	840 kcal	749 kcal	931 kcal	
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
※天候や仕入れの都合により、献立は予告なく一部変更することがあります。			月平均エネルギー: 831 kcal		
☆☆☆食堂や廊下に掲示してあるとおり、給食の申込と取消の期日は次のようになっています☆☆☆					
毎月分	前月の15日までに申込書、前月の2日までに取消願を提出 例: 12月分を申し込む場合は11月15日まで				