

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー Kcal (Energy Kcal), たん白質 g (Protein g). Rows include items like 1 金 (Monday), 5 火 (Friday), 11 月 (Monday), 18 月 (Monday), 25 月 (Monday), 29 金 (Friday).

一食平均エネルギー：646 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：19.1 g 食塩：2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~
11月は中部地方(長野県)の
献立です。

今月の地場産食材
さつまいも
なが
長ねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしゅか揚げパン」!!
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして
食べてください。 ※袋に粉を入れて振りまきす

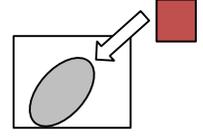


Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include meals like 'あつあげのごまケチャップがけ', 'ぶたにくときのこのガーリックいため', etc.

一食平均エネルギー：646 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：19.1 g 食塩：2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~
11月は中部地方(長野県)の
献立です。

今月の地場産食材
さつまいも
ながねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしゃか揚げパン」!!
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして
食べてください。
※袋に粉を入れて振りまきます⇒

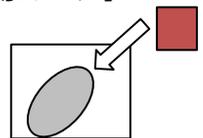


Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include items like ごはん (Rice), ココアパウダー (Cocoa powder), しろみざかな (Shirumizakana), etc.

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：19.1 g

食塩：2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~
11月は中部地方(長野県)の献立です。

今月の地場産食材
さつまいも
ながねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしゃか揚げパン」!!
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして食べてください。
※袋に粉を入れて振ります⇒

