



11月 給食だよ!



月	火	水	木	金	☆屋おやつ☆
2	3 文化の日	4	5	6	
チャーハン ミートボール 中華スープ オレンジ (367kcal)		鶏肉のねぎソース和え ごぼうサラダ 味噌汁 (335kcal)	セルフサンドイッチ ポークビーンズ オニオンスープ バナナ (246kcal)	おにぎり(わかめ) 味噌煮込みうどん 切干大根の煮物 りんご寒天 (344kcal)	2日 お謎ラスク (100kcal) 4日 ももゼリー (110kcal) 5日 ふいかけおにぎり (104kcal) 6日 市販菓子 (102kcal)
米・ウイナー・卵 玉葱・人参・ピーマン ミートボール・ブロッコリー 春雨・コーン 小松菜・ルッコラ		米・鶏肉 ねぎ・白菜 人参・ごぼう イグツ・ごま 豆腐・玉葱 わかめ	ロールパン・ハム ツナ・胡瓜・キャベツ 豚肉・大豆・玉葱 人参・じゃが芋 カットトマト・グリーンピース ほうれん草・バナナ	米・わかめご飯の素 うどん・豚肉・豆腐 キャベツ・チンゲン菜 玉葱・人参・切干大根 さつま揚げ・イグツ 寒天・リンゴジュース	
9	10	11	12	13	
鶏照り丼 白菜の甘酢和え 味噌汁 青りんごゼリー (370kcal)	魚の天ぷら さつま芋の甘煮 すまし汁 オレンジ (303kcal)	筑前煮 ひじき入り卵焼き 味噌汁 (386kcal)	豚肉の和風カレー煮 小松菜のおかか和え すまし汁 (289kcal)	おにぎり(ふりかけ) にゅうめん ちくわの磯辺揚げ オレンジ寒天 (328kcal)	9日 フライドポテト (139kcal) 10日 ココアカップケーキ (130kcal) 11日 わかめおにぎり (139kcal) 12日 ツナサンド (117kcal) 13日 市販菓子 (105kcal)
米・鶏肉 卵・絹さや 白菜・わかめ・人参 里芋・玉葱 わかめ・ゼリーの素	米・骨なしたら キャベツ・人参 さつま芋・玉葱 ほうれん草・かまぼこ ルッコラ	米・鶏肉・ごぼう こんにゃく・人参・椎茸 筍・じゃが芋・蓮根 グリーンピース・卵・ひじき ブロッコリー・白菜 揚げ・玉葱	米・豚肉 厚揚げ・玉葱 人参・キャベツ グリーンピース・小松菜 白菜・花かつお 麩・ねぎ	米・ふりかけ 素麺・鶏肉・玉葱 人参・椎茸・卵 ほうれん草・ちくわ 青のり・白菜 寒天・ルッコラジュース	
16	17	18	19	20	
ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト和え (422kcal)	カレイの煮付け 炒り豆腐 味噌汁 バナナ (306kcal)	鶏つくねのふわふわ揚げ 白菜のごま和え すまし汁 (316kcal)	肉じゃが キャベツの酢の物 味噌汁 (316kcal)	おにぎり(ごま塩) ちゃんぽん麺 シューマイ カルピス寒天 (409kcal)	16日 人参ケーキ (137kcal) 17日 いちごゼリー (110kcal) 18日 きな粉おにぎり (161kcal) 19日 フレンチトースト (104kcal) 20日 市販菓子 (90kcal)
米・豚肉 じゃが芋・玉葱 人参・グリーンピース キャベツ・コーン ツナ・ブロッコリー・みかん ヨーグルト・黄桃・りんご	米・骨なしカレイ 白菜・人参・鶏肉 豆腐・椎茸・玉葱 イグツ・卵・南瓜 ねぎ・バナナ	米・鶏肉 長芋・ブロッコリー 人参・白菜・小松菜 ちくわ・ごま・しめじ 玉葱・わかめ	米・豚肉 じゃが芋・玉葱 人参・こんにゃく グリーンピース・キャベツ かにかま・わかめ 豆腐・ねぎ	米・ごま塩 中華麺・豚肉・キャベツ もやし・人参 かまぼこ・コーン 肉シューマイ・ブロッコリー 寒天・カルピス	
23 勤労感謝の日	24	25 誕生日会	26	27	
☆ 11月 ☆ 旬の野菜 ブロッコリー・ しゅんぎく・ごぼ う・さつまいも・ さといも・れんこ ん・さば・りんご	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し 味噌汁 (318kcal)	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ (328kcal)	麻婆豆腐 三色ナムル 中華スープ (363kcal)	白いパン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ スープ・ぶどうゼリー (365kcal)	24日 りんごジュース・ パウムクーヘン(118kcal) 25日 ロールケーキ (113kcal) 26日 ふいかけおにぎり (104kcal) 27日 市販菓子 (135kcal)
	米・ひじき・椎茸 えのき・しめじ・人参 絹さや・骨なし鮭 白菜・花かつお ほうれん草・さつま揚げ さつま芋・玉葱・ねぎ	米・鶏肉 ブロッコリー・人参 じゃが芋・玉葱 胡瓜・ハム・コーン チンゲン菜・ルッコラ	米・豚肉 豆腐・玉葱 人参・ねぎ もやし・小松菜 卵・しめじ	白いロールパン・スライス 豚肉・玉葱・人参 グリーンピース・カットマト ブロッコリー・ツナ・キャベツ コーン・ほうれん草 ゼリーの素	
30	<p>秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群! ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富 			<p>うれしい交配能 たっぴりの冬野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> 冬野菜には、どの野菜にも体に必要な栄養素がたっぷりです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。 ・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜 ・ホウレンソウ…鉄分が豊富 ・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える 	30日 マカロニきな粉 (109kcal)
三色丼 キャベツのしらす和え 味噌汁 みかん (340kcal)					
米・鶏肉 卵・イグツ キャベツ・小松菜 しらす・なめこ 玉葱・わかめ みかん					