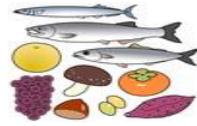


# 11月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：感謝して食べよう

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
<b>こんだて</b> 11月23日は勤労感謝の日です。私たちがいつもおいしく給食を食べることができるのは、食材を作ってくれる農家や、その食材を運んでくれる方、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれるからです。四季がある日本は、1年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろな物を食べることができるという事にも感謝していただきましょう。「いただきます」と「ごちそうさま」も忘れずに！					1 牛乳 秋の香りごはん 山吹和え なめこ汁
	感謝の気持ちを言葉にして、心からあいさつしよう				牛乳 とり肉 卵 油揚げ 精白米 さつま芋 サラダ油
	「いただきます」 「ごちそうさまでした」				人参 ごぼう きゅうり ほうれん草 小松菜 しめじ しいたけ なめこ
	感謝の気持ちを言葉にして、心からあいさつしよう				
<b>こんだて</b> 文化の日振替休日 	4 牛乳 スパゲティーミートソース シャキシャキサラダ コンソメスープ	5 牛乳 フォカッチャ ハムチーズカツ キャベツのレモンサラダ 白菜クリームスープ	6 牛乳 ご飯 鶏肉とパイヤ冬瓜の煮込み 磯和え みそ汁	7 牛乳 タコライス (麦ごはん) コンソメスープ くだもの	8 牛乳 タコライス (麦ごはん) コンソメスープ くだもの
	あか 牛乳 ぶた・とりひき肉 ぶたレバー 大豆	あか 牛乳 ハム ベーコン 卵 チーズ	あか 牛乳 とり肉 のり	あか 牛乳 ぶた・とりひき肉 大豆 チーズ	
	き スパゲティー オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ ドレッシング	き フォカッチャ小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油	き 精白米 砂糖 サラダ油	き 精白米 押し麦 サラダ油	
	みどり 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム 枝豆 にんにく	みどり 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 白菜 ほうれん草 マッシュルーム	みどり パパイア 冬瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しいたけ	みどり 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト ほうれん草 にんにく くだもの	
<b>こんだて</b> 牛乳 ご飯 白身魚ホイル焼き 千切り炒め ソーメン汁 おかしな目玉焼き	11 牛乳 中華あんかけそば わかめスープ 杏仁豆腐	12 牛乳 ピタパン タンドリーチキン 大根サラダ コロコロスープ	13 牛乳 ご飯 唐草焼き 三色きんぴら 豚汁	14 牛乳 グルコンごはん 梅おかか和え みそ汁 くだもの	15 牛乳 グルコンごはん 梅おかか和え みそ汁 くだもの
	あか 牛乳 白身魚 シーチキン 昆布 花かつお みそ	あか 牛乳 ぶた肉 エビ イカ とうふ わかめ	あか 牛乳 とり肉 ウインナー ヨーグルト	あか 牛乳 卵 とりひき肉 豆腐 ひじき 花かつお みそ	あか 牛乳 グルコン 油揚げ もずく 花かつお みそ
	き 精白米 ソーメン 砂糖 マヨネーズ サラダ油	き 中華麺 ごま油 ごま でん粉	き ピタパン じゃが芋 マカロニ ドレッシング	き 精白米 砂糖 ごま油 ごま	き 精白米 でん粉 砂糖 サラダ油
	みどり 玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ しめじ えのき しいたけ しょうが	みどり 人参 白菜 チンゲン菜 白ねぎ たけのこ きくらげ にんにく	みどり 大根 人参 きゅうり キャベツ インゲン コーン にんにく	みどり 大根 人参 ほうれん草 白ねぎ インゲン しめじ しいたけ	みどり 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 梅干し しょうが
<b>こんだて</b> 牛乳 麦ごはん さばのピーナツみそ焼き ごま和え のっぺい汁	18 牛乳 汁そば さっぱり和え 根菜チップス	19 牛乳 チリライス (麦ごはん) グリーンサラダ ロシアンスープ	20 牛乳 深川飯 梅のり和え あすか汁	21 牛乳 カレーライス (麦ごはん) フルーツヨーグルト	22 牛乳 カレーライス (麦ごはん) フルーツヨーグルト
	あか 牛乳 さば みそ おから みそ 花かつお	あか 牛乳 キャベツ 人参 きゅうり	あか 牛乳 ぶた・とりひき肉 ウインナー ベーコン 金時豆 大豆	あか 牛乳 あさり とり肉 油揚げ ちくわのり 花かつお みそ	あか 牛乳 とり肉 大豆 ヨーグルト 大豆
	き 精白米 押し麦 里芋 ごま 砂糖 ピーナツバター サラダ油	き 八重山そば さつま芋 砂糖 ごま サラダ油	き 精白米 ペン麦 サラダ油 ドレッシング	き 精白米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	き 精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油
	みどり 大根 ごぼう 人参 白ねぎ もやし しょうが しいたけ	みどり 人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが レンコン	みどり 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり ビーツ キャベツ セロリ インゲン	みどり 人参 ごぼう 白菜 きゅうり 大根 ほうれん草 しょうが 梅干し	みどり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご パナ黄桃・パイン缶
<b>こんだて</b> 牛乳 ご飯 いわしかぼすレモン煮 こぶぴら みそ汁	25 牛乳 スパゲティペロンチーノ コロッケ 野菜スープ	26 牛乳 フルーツサンド ブロッコリーサラダ ポトフ	27 牛乳 からし菜チャーハン 鉄腕餃子 中華スープ	28 牛乳 ご飯 みそおでん ごまジャコサラダ くだもの	29 牛乳 ご飯 みそおでん ごまジャコサラダ くだもの
	あか 牛乳 いわし 昆布 わかめ 油揚げ 花かつお みそ	あか 牛乳 ベーコン とり肉	あか 牛乳 とり肉 ウインナー 生クリーム	あか 牛乳 ぶたひき肉 卵 とり肉 ひじき	あか 牛乳 卵 厚揚げ ウインナー ちくわ 昆布 花かつお しらす みそ
	き 精白米 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま	き スパゲティー じゃが芋 サラダ油	き コッペパン じゃが芋 砂糖 ドレッシング	き 精白米 ぎょうざの皮 春雨 ごま油 サラダ油 でん粉	き 精白米 サラダ油 ごま ドレッシング
	みどり ごぼう 人参 なっぺ えのき かぼすレモン	みどり 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 大根 豆苗 にんにく	みどり 大根 人参 白菜 ブロッコリー カリフラワー みかん・黄桃・パイン缶	みどり 玉ねぎ ニンジンからし菜 キャベツ にら きくらげ	みどり 大根 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 みかん