

# 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： すききらいせずに食べよう

◆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	
こんだて あか き みどり	<p><b>北から南から</b></p> <p>りんごに含まれているカリウムは、体の中の塩分を体外へ出し、高血圧を予防してくれます。 主な産地は青森県・山形県・長野県など</p> <p>みかんに含まれているクエン酸は酸味をとってくれます。 主な産地は熊本県・佐賀県・愛媛県・和歌山県・静岡県など</p>		1 牛乳 揚げパン グラタン 野菜スープ	2 牛乳 ご飯 鶏肉とパパイア煮込み 磯和え みそ汁	3 <p>文化の日</p> <p>自由と平和を愛し文化を進める日 1948年(昭和23年)に公布、施行されました。</p>	
	6	7	8	9	10	
	こんだて あか き みどり	牛乳 麦ご飯 チキン南蛮タルタルソース 生野菜 みそ汁	牛乳 汁そば 塩昆布和え みるくもち	牛乳 もちきびご飯 魚から揚げ おから入り野菜炒め みそ汁	牛乳 おかかご飯 梅肉和え とり汁	牛乳 トマトリゾット シーザーサラダ 千切りスープ
	あか き みどり	牛乳とり肉 卵	牛乳 ぶた肉 だし骨 鶏ガラ かまぼこ 花かつお 昆布 きな粉	牛乳 ぶた肉 豆腐 おから きびなご みそ 花かつお	牛乳 とり肉 昆布 花かつお	牛乳 とり肉 チーズ ゆで卵
こんだて あか き みどり	6 牛乳 オムライス 切干し大根サラダ もずくソーメン汁	7 牛乳 スパゲティーボンゴレ かきたま汁 バナナ蒸しパン	8 牛乳 もずく丼 ゆしどうふ あべかわ芋	9 牛乳 シナモントースト ささみフライ サラダ ミネストローネ	10 牛乳 カレーライス 枝豆 オレンジポンチ	
あか き みどり	牛乳 押し麦 小麦粉 砂糖 でん粉 マヨネーズ サラダ油	牛乳 あさり アーサ 卵	牛乳 ぶたひき肉 もずく きな粉 ゆしどうふ 花かつお 黒糖	牛乳 ささみ ベーコン 卵 ミックスピーズ	牛乳 とり肉 大豆	
こんだて あか き みどり	13 牛乳 マーボー大根丼 (麦ご飯) ジャンボひじきシューマイ 中華スープ	14 牛乳 スパゲティーミートソース フロccoliーサラダ コンソメスープ	15 修学旅行 牛乳 ピタパン ハムカツ ポテトサラダ 野菜スープ	16 修学旅行 牛乳 ご飯 マグロカツ 山吹和え のっぺい汁	17 <p>勤労感謝の日</p>	
あか き みどり	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 ぶた肉 とり肉	牛乳 ぶた・とりひき肉 ぶたレバー	牛乳 ハム ベーコン 卵	牛乳 マグロ とり肉 卵 わかめ 花かつお	牛乳 マグロ とり肉 卵 わかめ 花かつお	
こんだて あか き みどり	20 牛乳 ご飯 納豆 筑前煮 みそ汁	21 牛乳 焼きそば わかめ汁 さつま芋てんぷら	22 牛乳 和風ハンバーグ コールスロー みそ汁 くだもの	23 牛乳 深川飯 魚フライ あすか汁	24 <p>じゃがいも</p> <p>煮物に コロッケに</p>	
あか き みどり	牛乳 押し麦 砂糖 でん粉 ごま油	スパゲティー オリーブ油 砂糖 マーガリン ケーキミックス	牛乳 ぶたひき肉 もずく きな粉 ゆしどうふ 花かつお 黒糖	牛乳 ささみ ベーコン 卵 ミックスピーズ	牛乳 とり肉 大豆	
こんだて あか き みどり	27 牛乳 ご飯 納豆 筑前煮 みそ汁	28 牛乳 焼きそば わかめ汁 さつま芋てんぷら	29 牛乳 和風ハンバーグ コールスロー みそ汁 くだもの	30 牛乳 深川飯 魚フライ あすか汁	31 <p>じゃがいも</p> <p>煮物に コロッケに</p>	
あか き みどり	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 ぶた肉 とり肉	牛乳 ぶた・とりひき肉 ぶたレバー	牛乳 ハム ベーコン 卵	牛乳 マグロ とり肉 卵 わかめ 花かつお	牛乳 とり肉 大豆	
こんだて あか き みどり	13 牛乳 オムライス 切干し大根サラダ もずくソーメン汁	14 牛乳 スパゲティーボンゴレ かきたま汁 バナナ蒸しパン	15 牛乳 もずく丼 ゆしどうふ あべかわ芋	16 牛乳 シナモントースト ささみフライ サラダ ミネストローネ	17 牛乳 カレーライス 枝豆 オレンジポンチ	
あか き みどり	牛乳 押し麦 小麦粉 砂糖 でん粉 マヨネーズ サラダ油	牛乳 あさり アーサ 卵	牛乳 ぶたひき肉 もずく きな粉 ゆしどうふ 花かつお 黒糖	牛乳 ささみ ベーコン 卵 ミックスピーズ	牛乳 とり肉 大豆	
こんだて あか き みどり	20 牛乳 マーボー大根丼 (麦ご飯) ジャンボひじきシューマイ 中華スープ	21 牛乳 スパゲティーミートソース フロccoliーサラダ コンソメスープ	22 修学旅行 牛乳 ピタパン ハムカツ ポテトサラダ 野菜スープ	23 修学旅行 牛乳 ご飯 マグロカツ 山吹和え のっぺい汁	24 <p>勤労感謝の日</p>	
あか き みどり	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 ぶた肉 とり肉	牛乳 ぶた・とりひき肉 ぶたレバー	牛乳 ハム ベーコン 卵	牛乳 マグロ とり肉 卵 わかめ 花かつお	牛乳 とり肉 大豆	
こんだて あか き みどり	27 牛乳 ご飯 納豆 筑前煮 みそ汁	28 牛乳 焼きそば わかめ汁 さつま芋てんぷら	29 牛乳 和風ハンバーグ コールスロー みそ汁 くだもの	30 牛乳 深川飯 魚フライ あすか汁	31 <p>じゃがいも</p> <p>煮物に コロッケに</p>	
あか き みどり	牛乳 押し麦 砂糖 でん粉 ごま油	スパゲティー オリーブ油 砂糖 マーガリン ケーキミックス	牛乳 ぶたひき肉 もずく きな粉 ゆしどうふ 花かつお 黒糖	牛乳 ささみ ベーコン 卵 ミックスピーズ	牛乳 とり肉 大豆	