

11がつのこんだて



No	こんだてめい	からだ <small>く</small> つくる食品 <small>しょくひん</small> (体をつくる食品)		からだ <small>く</small> ちょうしよとの食品 <small>しょくひん</small> (体の調子を整える食品)		エネルギー <small>く</small> になる食品 <small>しょくひん</small> (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
11/2	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう スイートポテトカラメル ナムル はくさいスープ	やきぶた えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ しいたけ だいこん たまねぎ はくさい	ごはん もちごめ さつまいも さとう ビーフン	あぶら アーモンド
11/4	【セレクト給食】 (ゆかりごはん・わかめごはん) ぎゅうにゅう やきししゃも きんときまめのにまめ ちくぜんに	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん ゆかり	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく わかめ	ごはん むぎ きんときまめ さとう	あぶら
11/5	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ てづくりハンバーグ ゆかりあえ とうふのすましじる	かつおぶし とうふ ぶたにく とりにく チーズ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	こまつな あかしそ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	
11/6	【1・2年生保護者試食会】 むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき いそかあえ あさりのみそしる みかんゼリー	いわし あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう みかんゼリー	あぶら ごま
11/9	チキンカレー ぎゅうにゅう いりこ ごぼうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ
11/10	エビカツバーガー まるパン エビカツ 1しょくタルタルソース ポイルやさい ぎゅうにゅう さつまいもポタージュ	えび たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ さつまいも かたくりこ パンこ	あぶら タルタルソース バター
11/11	【セレクト給食】 むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのねぎみそやき (じゃこあえ・なっとうあえ) かまぼこのすましじる (りんご・なし)	とうふ みそ かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ りんご なし	ごはん むぎ さとう	
11/12	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソースあえ パンサンスー いももちスープ	たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト にら	もやし きゅうり はくさい きくらげ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう マロニー いももち	あぶら
11/13	むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ かきのなます あつあげのみそしる	ニギス あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	まっちゃん にんじん	かぶ かき しいたけ たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま

No	こんだてめい	からだ <small>く</small> つくる食品 <small>しょくひん</small> (体をつくる食品)		からだ <small>く</small> ちょうしよとの食品 <small>しょくひん</small> (体の調子を整える食品)		エネルギー <small>く</small> になる食品 <small>しょくひん</small> (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
11/17	【セレクト給食】 (ココアトースト・アーモンドトースト) ぎゅうにゅう ぶたにくのガーリックいため フレンチサラダ やさいスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ れんこん にんにく キャベツ はくさい しめじ	パン さとう かたくりこ ココア アーモンド	あぶら マーガリン
11/18	くろまいごはん ぎゅうにゅう どじょうのカレーあげ ごまあえ みぞれじる ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい しょうが	ごはん くろまい こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
11/19	ぎゅうどん ぎゅうにゅう いりこ こめこマカロニのサラダ しろねぎのみそしる	ぎゅうにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ こめこマカロニ さつまいも	マヨネーズ
11/20	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ さんしょくあえ かきたまじる なし	あじ たまご とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ トマト パセリ	だいこん たまねぎ しいたけ なし	ごはん むぎ かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま
11/24	コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいち	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん いんげん トマト	にんにく レモン キャベツ たまねぎ えだまめ	パン さとう ブルーベリー ジャム じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	
11/25	【セレクト給食】 むぎごはん ぎゅうにゅう (チキンフライ・白身魚フライ) おひたし あんかけじる	とりにく たら かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにやく	ごはん むぎ かたくりこ さといも こむぎこ パンこ	あぶら
11/26	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのてりやき あまずあえ さつまいものみそしる みかん	さごし みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ みかん	ごはん むぎ さとう さつまいも	
11/27	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりにくしのだに わふうサラダ だいこんのみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく ちくわ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん しめじ	ごはん むぎ さとう かたくりこ ふ	マヨネーズ
11/30	げんきつこどんぶり ぎゅうにゅう こんぶあえ じゃこいりみそしる	ぎゅうにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん ねぎ チンゲンサイ	にんにく もやし たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ はくさい	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま

11月4日、11日、17日、25日はセレクト給食です。

カッコの中にある献立から自分の好きなほうの献立を選んで食べます。お楽しみに！

11月23日は
勤労感謝の日



食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。

