

月		水		木		金			
<p><b>11月給食だより</b></p> <p>肌寒い日が増え、紅葉が美しい季節になりました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪などのウイルスから体を守る免疫力や抵抗力は、体を温めることで向上します。体を温める食材には、根菜(人参・じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ・里芋など)、葉味(生姜、ねぎなど)があります。給食でも体の温まるメニューが少しずつ増えてきます。寒い冬に備えて、しっかり食べて感染症に負けない強い体をつくりましょう!</p> 						<p><b>1 ごはん</b> マーボー豆腐 きゃべつのおかか和え すまし汁 バイナップル</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ごま油 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>			
<p><b>4 親子ふれあい参観</b></p> 		<p><b>5 ごはん</b> ビーフンの炒め物 かぼちゃの煮物 みそ汁</p> <p>○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>		<p><b>6 野菜あんかけうどん</b> さつまいもの天ぷら バナナ</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生姜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○さつまいも 天ぷら粉</p> <p><b>みそたんぽ お茶</b></p>		<p><b>7 お弁当</b></p>  <p><b>お菓子 牛乳</b></p>		<p><b>8 ごはん</b> チリコンカン ブロッコリーのツナマヨ和え 洋風スープ オレンジ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 玉ねぎ 人参 なす マカロニ 大豆水煮 トマト水煮 赤ワイン フイオン チリパウダー ○ブロッコリー じゃが芋 ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○白菜 コーン フイオン</p> <p><b>豆腐入りきな粉団子 牛乳</b></p>	
<p><b>11 ごはん</b> 江戸っ子煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 黄桃</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>		<p><b>12 ごはん</b> さばのみそ煮 白菜の和え物 すまし汁 りんご</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 白みそ 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p><b>大学芋 牛乳</b></p>		<p><b>13 中華丼</b> ひじきの和風サラダ 中華スープ オレンジ</p> <p>○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○ひじき きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん マヨドレ ○チンゲン菜 人参 中華料理の素</p> <p><b>ホットドック 牛乳</b></p>		<p><b>14 お弁当</b></p>  <p><b>手作りクッキー 牛乳</b></p>		<p><b>15 ビーフカレーライス</b> ドレッシングサラダ 福神漬け パイナップル</p> <p>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ ケチャップ バイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>	
<p><b>18 ピラフ</b> ハヤシバゲティ 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース フイオン ○スパゲティ 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ 砂糖 ケチャップ ○大根 しる菜 フイオン</p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>		<p><b>19 ごはん</b> すき焼き風煮込み いんげんの和え物 すまし汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにやく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○ほうれん草 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p><b>ホットケーキ 牛乳</b></p>		<p><b>20 ごはん</b> 子持ちししゃものから揚げ きゅうりの甘酢和え みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○ししゃも ○きゅうり 太もやし わかめ 砂糖 酢 淡口 ○里芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p><b>お好み焼き 牛乳</b></p>		<p><b>21 お弁当</b></p>  <p><b>お菓子 牛乳</b></p>		<p><b>22 卵不使用ロールパン</b> ポトフ マカロニサラダ フルーツゼリー 牛乳</p> <p>○卵不使用ロールパン ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー ウィニー フイオン ○マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり ハム マヨドレ 砂糖</p> <p><b>おにぎり(青菜) お茶</b></p>	
<p><b>25 ごはん</b> 揚げシューマイ 白菜と厚揚げ煮 中華スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○しゅうまい ○白菜 厚揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○えのき 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>		<p><b>26 ごはん</b> 肉じゃが 春雨サラダ 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 淡口 ごま油 ○かぶ きゃべつ フイオン</p> <p><b>人参ケーキ 牛乳</b></p>		<p><b>27 みそラーメン</b> ツナサラダ バナナ</p> <p>○中華そば 太もやし 人参 ほうれん草 コーン 鶏がら 赤みそ 白みそ 濃口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p><b>おにぎり(塩昆布) お茶</b></p>		<p><b>28 お弁当</b></p>  <p><b>シュガートースト 牛乳</b></p>		<p><b>29 (軽給食)</b> <b>おにぎり弁当</b></p> <p><b>お菓子 牛乳</b></p>	