

月	水	木	金	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 11月給食だより </div> <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)、薬味(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>4</p> <p>親子ふれあい参観</p> 	<p>5</p> <p>ごはん 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>お菓子 牛乳</p>	<p>6</p> <p>野菜あんかけうどん 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>みそたんぽ お茶</p>	<p>7</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>8</p> <p>ごはん 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>豆腐入りきな粉団子 牛乳</p>
<p>11</p> <p>ごはん 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>お菓子 牛乳</p>	<p>12</p> <p>ごはん 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>大学芋 牛乳</p>	<p>13</p> <p>中華丼 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>ホットドック 牛乳</p>	<p>14</p> <p>お弁当</p>  <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ビーフカレーライス 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 パ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>お菓子 牛乳</p>
<p>18</p> <p>ピラフ 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 しろ菜 フイオン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>19</p> <p>ごはん 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>ホットケーキ 牛乳</p>	<p>20</p> <p>ごはん 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>お好み焼き 牛乳</p>	<p>21</p> <p>お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>22</p> <p>卵不使用ロールパン 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 ウイニー 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>おにぎり(青菜) お茶</p>
<p>25</p> <p>ごはん 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>お菓子 牛乳</p>	<p>26</p> <p>ごはん 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>人参ケーキ 牛乳</p>	<p>27</p> <p>みそラーメン 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>おにぎり(塩昆布) お茶</p>	<p>28</p> <p>お弁当</p>  <p>シュガートースト 牛乳</p>	<p>29</p> <p>(軽給食) おにぎり弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p>