

月	火	水	木	金
<p>11月給食だより</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>1 ごはん マーボー豆腐 きゃべつのおかか和え すまし汁</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>お菓子 牛乳</p>
<p>4 親子ふれあい参観</p> 	<p>5 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 野菜あんかけうどん さつまいの天ぷら</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 天ぷら粉</p> <p>みそたんぽ お茶</p>	<p>7 鶏そぼろ丼 小松菜の煮浸し 中華スープ</p> <p>○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○太もやし しめじ 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>8 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</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>さつまいのきな粉がけ 牛乳</p>
<p>11 ごはん 江戸っ子煮 ほうれん草のごま和え みそ汁</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 ごはん さばのみそ煮 白菜の和え物 すまし汁</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 中華丼 ひじきの和風サラダ 中華スープ</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 ごはん 鶏の照り焼き 根菜煮 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○鶏肉 砂糖 濃口 みりん 酒 ○大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○じゃが芋 玉ねぎ フイオン</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p>15 ビーフカレーライス ドレッシングサラダ</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>お菓子 牛乳</p>
<p>18 ピラフ ハヤシバゲティ 洋風スープ</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>お菓子 牛乳</p>	<p>19 ごはん すき焼き風煮込み いんげんの和え物 すまし汁</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 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 ごはん 白身魚の天ぷら きゅうりの甘酢和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○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 ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和え物 わかめスープ</p> <p>○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 片栗粉 ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>22 卵不使用ロールパン ポトフ マカロニサラダ</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) 牛乳</p>
<p>25 ごはん 揚げシューマイ 白菜と厚揚げ煮 中華スープ</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 ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 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 みそラーメン ツナサラダ</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 ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ すまし汁</p> <p>○精白米 ○鮭 酒 砂糖 濃口 みりん ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり ハム マヨドレ 砂糖 ○大根 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>シュガートースト 牛乳</p>	<p>29 (軽給食) おにぎり弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p>