へいせい29年11月のよていこんだてひょう

おもに「からだをつくるもと」になるしょくひん

おもに「エネルギーのもと」になるしょくひん

おもに「からだのちょうしをととのえる」しょくひん

	1(水)	2(木)	3(金)
こんだて	きびごはん ちくぜんに やきししゃも ごまよごし かき 牛乳	きのこスパゲティ サラダ 大がくいも ミルメーク:ココア 牛乳 「きのこ」と「さつまいも」で、あきをかんじてください♪	ぶんか **文化の日**
あか	牛乳、とりにく、ちくわ、ししゃも、大ず・	牛乳、しらす、ちくわ、大ず、いとけずり・	
き	米、もちきび、あぶら、さといも、くろざとう、ごま	スパゲティー、あぶら、ドレッシング、さとう、大がくいも、ミルメーク	
みどり	にんじん、大こん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、いんげん、もやし、小まつな、かき	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、小まつな、きゃべつ、赤ピーマン、コーン	
えいようか	C 632　P 23.4　F 17.6	C 573　P 21.1　F 19.6	

	6(月)	7(火) 残量調査→13(月)	8(水)	9(木)	10(金)
こんだて	 **ふりかえきゅうじつ** **振替休日**	むぎごはん さつまいものみそしる さんまのかんろに やさいいため ぶどう 牛乳 ざんりょうちょうさ中は「かたづけかた」がいつもとちがいます！	コッペパン チリコンカン ほうれんそうオムレツ サラダ スィートポテト 牛乳 「チリコンカン」はメキシコのかていりょうりです。	きびごはん みそおでん きびなごのからあげ アーモンドあえ りんご 牛乳	げんまいごはん にくじゃが さばのしおやき うめかつおあえ なし 牛乳
あか		牛乳、わかめ、さんま、ハム・	牛乳、ぶたにく、レッドキドニー、大ず、ひよこまめ、たまご	牛乳、あつあげ、にくだんご、こんぶ、ツナ、・きびなご	牛乳、ぶたにく、さば、大ず、いとけずり・
き		こめ、むぎ、さつまいも、さとう、はちみつ、あぶら	パン、あぶら、むぎ、さとう、ドレッシング、スィートポテト	こめ、もちきび、あぶら、さとう、アーモンド	こめ、げんまい、あぶら、じゃがいも、くろざとう、ドレッシング
みどり		たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし、エリンギ、ぶどう	たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、きゃべつ、コーン、セロリー、にんじん	大こん、にんじん、からしな、もやし、小まつな、りんご	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、いんげん、もやし、小まつな、えのきたけ、なし
えいようか		C 668　P 21.7　F 19.3	C 623　P 24.4　F 18.4	C 611　P 24.3　F 18.6	C 651　P 24.0　F 21.0

	13(月)残量調査 最終日	14(火)	15(水)	16(木)	17(金) 1～4年：社会見学
こんだて	チャーハン ナムル 大ずあまから みかん 牛乳	きびごはん とんじる ひじきとやさいのとうふあげ もやしいため なし 牛乳	すきやきうどん あつあげサラダ いももち 牛乳 11月16日は「イイいもの日」なので、今月はいも料理がいっぱいです❤	五こくごはん ヌンクーグゥー ふととりにくのナゲット すみそあえ ぶどう 牛乳	★オムライス コンソメスープ ポテトサラダ りんご 牛乳 オムライスは、「ジャッキーの宝物」から。
あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、大ず・	牛乳、ぶたにく、ひじき、とうふ、かまぼこ	牛乳、牛にく、あつあげ、かまぼこ、大ず、とうにゅう、いとけずり	牛乳、ぶたにく、あつあげ、ナゲット、ツナ、・大ず、みそ	牛乳、とりにく、大ず、たまご、ハム、チーズ
き	こめ、げんまい、ごまあぶら、さとう、ドレッシング、アーモンド、さつまいも	こめ、もちきび、じゃがいも、あぶら	うどん、あぶら、くろざとう、ドレッシング、・もちこ、さとう、はちみつ、さつまいも	こめ、むぎ、もちきび、くろまい、あかまい、あぶら、さとう・	こめ、げんまい、あぶら、じゃがいも、ドレッシング・
みどり	たけのこ、にんじん、きくらげ、ザーサイ、・グリンピース、もやし、きゅうり、コーン、みかん	にんじん、ながねぎ、しいたけ、もやし、えだまめ、からしな、なし	白さい、たまねぎ、にんじん、小まつな、きゃべつ、セロリー	大こん、にんじん、小まつな、もやし、ぶどう、きゅうり、シークヮーサー	たまねぎ、トマト、マッシュルーム、白さい、ピーマン、セロリー、カリフラワー、りんご
えいようか	C 644　P 23.8　F 20.6	C 609　P 22.5　F 17.7	C 578　P 23.5　F 19.7	C 609　P 23.0　F 18.7	C 580　P 20.4　F 18.2

	20(月) 食育の日	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
こんだて	むぎごはん あきのカレー コールスロー かき 牛乳 カレーには、どんなあきがかくれているかな？	きびごはん じゃがいものそぼろに さばのごまみそやき うめあえ 牛乳	バーガーパン ハンバーグ；きのこソース ★かぼちゃスープ わふうサラダ みかん 牛乳 「3びきのくま」から。	きんろうかんしゃ **勤労感謝の日** 	むぎごはん＋ひじきふりかけ おでん ごまよごし ふわっといちご 牛乳 「いちご大福」のリクエストが多いので…。
あか	牛乳、ほき、ひよこまめ、みそ、とりにく、大ず	牛乳、ぶたにく、大ず、さば、みそ	牛乳、ハンバーグ、みそ、だっしふんにゅう、大ず		牛乳、あつあげ、かまぼこ、こんぶ、ひじき、うずらのたまご、いとけずり、大ず
き	こめ、むぎ、あぶら、ルウ、ドレッシング・	こめ、もちきび、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん、ごま、ドレッシング	パン、さつまいも、ルウ、なまクリーム、ドレッシング		こめ、むぎ、あぶら、水あめ、くろざとう、ごま、ふわっといちご
みどり	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、しめじ、まいたけ、エリンギ、トマト、きゃべつ、セロリー、にんじん、かき	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、もやし、小まつな、えのきたけ、うめ	えのきたけ、しめじ、エリンギ、トマト、・たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、きゃべつ、にんじん、きゅうり		大こん、こんにゃく、にんじん、もやし、小まつな、えのきたけ
えいようか	C 604　P 22.8　F 14.8	C 669　P 24.6　F 22.4	C 634　P 24.8　F 18.9		C 652　P 20.9　F 18.1

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
こんだて	むぎごはん キムチなべ ひじきしゅうまい べにイモきんとん 牛乳	きびごはん 大こんのみそに さんまマーマレードに 白さいのあえもの 牛乳 「さんかくたべ」をいしきしてね！	もずくどん ゴマドレあえ スコーン(チョコバナナ) 牛乳	やさいそば すみそあえ サーターアンダギー 牛乳 「早食い」にきをつけてね！
あか	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、しゅうまい、ひよこまめ、えんどうまめ	牛乳、あつあげ、にくだんご、さんま、大ず	牛乳、もずく、まぐろ、大ず、だっしふんにゅう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、大ず、たまご、だっしふんにゅう
き	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、ごま、こむぎこ、べにいも、さつまいも、アイス	こめ、もちきび、さといも、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ドレッシング、・ごま、こむぎこ、チョコ	そば、くろざとう、こむぎこ、あぶら、べにいも
みどり	白さい、えのきたけ、にんじん、小まつな、白さいキムチ、パイン	大こん、にんじん、小まつな、マーマレード、白さい、きゅうり、シークヮーサー	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、もやし、小まつな、あかピーマン、バナナ	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、小まつな、もやし、きゅうり
えいようか	C 649　P 23.4　F 16.7	C 642　P 24.2　F 21.1	C 685　P 24.8　F 17.5	C 612　P 24.0　F 17.5

★きゅうしょくもくひょうは
感謝(かんしゃ)の気持(きも)ちを
もって食(た)べよう』です。