

# 11月 こんだてひょう



令和元年度  
久美浜学園高龍小学校

月	火	水	木	金
<p>「まるごと京丹後食育の日」を13日に実施します。 今年取れた新米を中心に京丹後市で取れた野菜や魚などを使ったメニューです。 地元の農家さんたちのこだわりや苦労に感謝し、豊かな食材に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会にしましょう。</p>				<p>① ごはん とりにく ② 鶏肉のねぎソース こしき ③ 五色あえ じり ④ のっぺい汁 ぎゅうにゅう ⑤ 牛乳</p>
<p>ふりかけきゅうづつ 振替休日</p>	<p>① 菊花ごはん きくか ② 高野豆腐の含め煮 こうやとうふ ふく に ③ 酢みそあえ ④ すまし汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② マカロニの クリーム煮 ③ ハムとキャベツの サラダ ④ 牛乳</p>	<p>① ごはん しろみぎかな ② 白身魚のフライ オーロラソースかけ ③ キャベツと ベーコンのソテー ④ 大根のスープ ⑤ 牛乳</p>	<p>① もぐもぐ かりかり丼 ② 切干大根の ごまあえ ③ 白菜のみそ汁 ④ 牛乳</p>
<p>9(土)</p> <p>① ハヤシライス ② さつまいもの さっぱりサラダ ③ 福神漬 ④ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② ふりかけ ③ 関東煮 ④ キャベツと かにかまのおひたし ⑤ 牛乳</p>	<p>① 里いもごはん ② キスのお茶揚げ ③ ほうれんそうの ごまあえ ④ 大根のみそ汁 ⑤ 新興なし ⑥ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② タンドリーチキン ③ ブロッコリーと ツナのサラダ ④ ジュリエンヌスープ ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② 豆腐の中華風煮 ③ 中華サラダ ④ キャラメルポテト ⑤ 牛乳</p>
<p>① ごはん ② 鶏肉の南蛮漬 ③ ほうれんそうと しめじのおひたし ④ かぶのみそ汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① 中華風 炊き込みごはん ② ささみとひじきの サラダ ③ にらスープ ④ 牛乳</p>	<p>① 減量ごはん ② きのコスパゲティ ③ シーフードサラダ ④ キャラメルプリン ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② さばのしょうが煮 ③ ゆかりあえ ④ せんだご汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② 大豆とひじきの かきあげ ③ 水菜とおあげの たいたん ④ 豆腐のすまし汁 ⑤ 牛乳</p>
<p>① ごはん ② さつまいもの チーズ焼き ③ ツナサラダ ④ 卵の ふわふわスープ ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② さんまの塩焼き ③ 五目きんぴら ④ 吉野汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① ツナ大豆ごはん ② すごもり卵 ③ 即席漬 ④ 豆腐のみそ汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① 妻ごはん ② 豚肉の かりんと揚げ ③ 白菜の昆布あえ ④ けんちん汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごはん ② 根菜のポトフ ③ フレンチサラダ ④ チョコカップケーキ ⑤ 牛乳</p>