



11月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん マカロニとチキン のクリーム煮 ツナとほうれん草 のサラダ りんご 牛乳	ぶんかひ 文化の日 4日はお弁当給 食です。空弁当 箱(タッパー大) を忘れずもって きてください。	ゆかりごはん ちくわの黒ゴマ揚 げ マロニーさんぴら ジャーマンポテト オレンジ 牛乳	ごはん 鯖の松前煮 白菜の煮びたし 大根のみそ汁 牛乳	鶏ごぼうピラフ 豚肉と野菜の 炒め物 じゃがいもスープ ヨーグルト 牛乳
7(土)	10	11	12	13
ごはん 鶏肉のネギ ソースかけ 小松菜としめじの 炒め物 かぶのみそ汁 牛乳	むぎ 麦ごはん こんさい 根菜カレー キャベツのソテー ふくしんぶ 福神漬け 牛乳	ごはん 鯖のみそマヨ 焼き ブロッコリー サラダ さつま芋のスープ	ごはん 豚肉と大根の旨煮 小松菜とじゃこの 炒り煮 ごぼうのから揚げ りんごゼリー 牛乳	きつか 菊花ごはん すみそあ イカ酢味噌和え ふしめん汁 牛乳 【七五三】
16	17	18	19	20
ごはん(特裁米) 関東煮 フライド小魚 即席漬け 牛乳	ごはん(特裁米) 鯖のお茶あんかけ ゆかり和え 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん(特裁米) ごぼうの かみかみつくね はりはり漬 白菜のみそ汁 牛乳 【歯の日】	ごはん(特裁米) 餃子春巻き もやしのナムル にらスープ 牛乳	きすと野菜の 天丼 白菜のごま和え かぶのみそ汁 梨 牛乳 まるごと 京丹後食育の日
23	24	25	26	27
きんろうかんしやひ 勤労感謝の日	ごはん 鯖の塩焼き 水菜とえのきの 炊いたん かき玉汁 牛乳	ガパオライス パッタイ (炒めビーフン) コーン入りスープ 牛乳 【オリパラ・タイ】	ごはん さつま芋の チーズ焼き こんにゃくの おかか煮 白菜のそぼろ汁 牛乳	ごはん 豆腐の中華風煮 ザーサイ炒め チーズ蒸しパン 牛乳
30	こんげつへん 今月のオリパラは、タイ編！			
ごはん 鶏のから揚げ 醤油ラーメン ポテトサラダ サイダーゼリー 牛乳	タイ料理といえば、トムヤムクン(=エビ入り酸味のある辛いスープ)、ガパオライス(=バジル炒めごはん)パッタイ(=ライスヌードルのタイ風炒め)などが有名。給食には、ガパオライスと、パッタイが出ます。パッタイはタイの焼きそばともいえる麺料理です。お米から作られた平たい麺を甘酸っぱいソースで炒めます。給食では厚揚げを入れた和風パッタイです。			