令和４年度　１１月のこんだて　かぶと山小学校

月	火	水	木	金
	11月1日 ①ごはん ②イカのチリソース和え ③ねぎのサラダ ④ワンタンスープ ⑤牛乳	11月2日 ①鶏ごぼうピラフ ②豚肉と野菜のソテー ③コンソメスープ ④牛乳		11月4日 ①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③五色和え ④白菜のそぼろ汁 ⑤牛乳
１１月５日（土）【学習発表会】 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③炒めビーフン ④おさつスティック ⑤牛乳【学習発表会】	11月8日 ①麦ごはん ②ごぼうのかみかみつくね ③ハリハリ漬け ④小松菜の味噌汁 ⑤牛乳【いい歯の日】	11月9日 ①ごはん ②サバのみそ煮 ③にんじんしりしり ④いも団子汁 ⑤牛乳	11月10日 ①中華風炊き込みごはん ②ささみとキャベツのサラダ ③にらスープ ④みかんゼリー ⑤牛乳	11月11日 ①ごはん ②大豆とひじきのかき揚げ ③こんにゃくのおかか煮 ④かぶの味噌汁 ⑤牛乳
11月14日 ①麦ごはん（特別栽培米） ②ポークカレー ③福神漬け ④ツナとほうれん草のサラダ ⑤牛乳	11月15日 ①ごはん（特別栽培米） ②カップハンバーグ ③ブロッコリーのレモンソースサラダ ④さつまいものスープ ⑤牛乳	11月16日 ①わかめごはん（特別栽培米） ②餃子春巻き ③春雨の和えもの ④みそ汁⑤サイダーゼリー ⑥牛乳【３年生リクエストメニュー】	11月17日 ①菊花ごはん（特別栽培米） ②高野豆腐の含め煮 ③ゆかり和え ④沢煮椀 ⑤牛乳	11月18日 ①古代米ごはん（特別栽培米） ②キスとさつまいもの天ぷら ③卵の花炒り煮 ④みそけんちん汁 ⑤梨　⑥牛乳【まるごと京丹後食育の日】
11月21日 ①ごはん ②豚肉と大根の旨煮 ③即席漬け ④スイートポテト ⑤牛乳	11月22日 ①ごはん ②鶏肉の南蛮だれかけ ③きんぴらごぼう ④さといもの味噌汁 ⑤牛乳		11月24日 ①五目ごはん ②豚肉のごまだれ ③磯香和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳【和食の日】	11月25日 ①ごはん ②白身魚フライのオーロラソースかけ ③ほうれん草ときのこのソテー ④ピースープ ⑤牛乳【世界の料理・カナダ】
11月28日 ①ごはん ②けんちん煮 ③白菜のおかか和え ④ごぼうのから揚げ ⑤牛乳	11月29日 ①ツナ大豆ごはん ②揚げ鶏の五目炒め ③かきたま汁 ④牛乳	11月30日 ①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③大根サラダ ④納豆味噌 ⑤牛乳	【11月８日（火）　いい歯の日】 「１１（いい）８（は）」のごろ合わせで、１１月８日は「いい歯の日」とされています。かみごたえのある食材、歯の健康を保つに効果的なカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立です。	