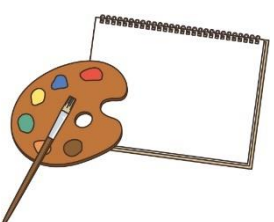




11月のこんだてひょう

京丹後市立大宮南小学校

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	・ごはん ・ささみの チリソース和え ・ねぎのサラダ ・ワンタンスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	とり ・鶏ごぼうピラフ ぶたにく やさい ・豚肉と野菜のソテー ・コンソメスープ ・みかんゼリー ぎゅうにゅう ・牛乳	ぶんか 【文化の日】 	・ごはん ・しょうゆラーメン だいこん ・大根サラダ なっとう ・納豆みそ ぎゅうにゅう ・牛乳
7日	8日	9日	10日	11日
・ごはん ・マーボー豆腐 ・ビーフンサラダ ・おさつスティック ぎゅうにゅう ・牛乳	は いい歯の日 むぎ ・麦ごはん ・ごぼうのかみかみ つくね ・ハリハリ漬け こまつな しる ・小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	・ごはん とりにく ・鶏肉とレバーの あまから 甘辛がらめ ごしき あ ・五色和え はくさい ・白菜のそぼろ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	ちゅうかふう た こ ・中華風炊き込みごはん ・ささみとキャベツの サラダ ・にらスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	・ごはん とりにく なんばん ・鶏肉の南蛮だれかけ ・きんぴらごぼう ・さといものみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳
12日(土)	15日	16日	17日	18日
がくしゅうはっぴようかい 学習発表会 むぎ ・麦ごはん とくべつさいばいまい (特別栽培米) ・ポークカレー ふくじん づ ・福神漬け ・ツナとほうれん草の サラダ ぎゅうにゅう ・牛乳 14日(月) ふりかえきぎゅうび 振替休業日	とくべつさいばいまい ・ごはん(特別栽培米) だいず ・大豆とひじきの かき揚げ ・こんにゃくのおかか煮 ・かぶのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	とくべつさいばいまい ・ごはん(特別栽培米) かうはるまき ・コロッケ風春巻き ずいた ・もやしのポン酢炒め ・わかめスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	きつかけ ・菊花ごはん とくべつさいばいまい (特別栽培米) こうや豆腐 にく に ・高野豆腐の含め煮 ・ゆかり和え さわ に わん ・沢煮椀 ぎゅうにゅう ・牛乳	たんご・食の日 こだいまい ・古代米ごはん とくべつさいばいまい (特別栽培米) ・キスとさつまいもの てん 天ぷら う はない に ・卵の花炒り煮 ・みそけんちん汁 なし ぎゅうにゅう ・梨 ・牛乳
21日	22日	23日	24日	25日
・ごはん ぶたにく だいこん うまに ・豚肉と大根の旨煮 そくせき づ ・即席漬け ・スイートポテト ぎゅうにゅう ・牛乳	・ごはん ・サバのしょうが煮 ・にんじんしりしり だんご じる ・いも団子汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	きんろうかんしゃ 【勤労感謝の日】 	わしよく 和食の日 ごもく ・五目ごはん ぶたにく ・豚肉のごまだれ いそ か え ・磯香和え とう かく ・豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	せかい りょうり 世界の料理・カナダ ・ごはん しろみぎかな ・白身魚フライの オーロラソースかけ ・ほうれん草と きのこのソテー ・ピースープ ぎゅうにゅう ・牛乳
28日	29日	30日	11月8日(火)は「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、歯の健康を保つの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。 	
・ごはん ・けんちん煮 はくさい ・白菜のおかか和え ・ごぼうのから揚げ ぎゅうにゅう ・牛乳	だいず ・ツナ大豆ごはん あ とり ごもくいた ・揚げ鶏の五目炒め ・かきたま汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	こんだて 4年生・リクエスト献立 ・ナン ・ドライカレー ・みかんサラダ ・フライドポテト ・りんごゼリー ぎゅうにゅう ・牛乳		

都合により、献立を変更することがあります。