



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
3日	4日	5日	6日	7日
ぶんか文化の日 	・ごはん ・さばのしょうが煮 ・即席漬 ・とうふ団子のみそ汁 ・牛乳	・菊花ごはん ・豚肉のごまだれあえ ・えのきのすまし汁 ・牛乳	・ごはん ・あげイカのイタリアンマリネ ・ベーコンポテト ・コンソメスープ ・牛乳	いい歯の日献立 ・麦ごはん ・ごぼうのかみかみつくね ・骨太サラダ ・小松菜のみそ汁 ・牛乳
10日	11日	12日	13日	14日
・ごはん ・しっぽくうどん ・五色あえ ・こんぶのつくだ煮 ・牛乳	・ごはん ・さわらのピザ風焼き ・豚肉と野菜のソテー ・さつまいものスープ ・牛乳	・ごはん ・大豆とひじきのかきあげ ・くきわかめのきんぴら ・かぶのみそ汁 ・牛乳	・中華風炊き込みごはん ・ささみとキャベツのサラダ ・ごぼうスティック ・ワンタンスープ ・牛乳	・ごはん ・豚肉と大根のうま煮 ・いそかあえ ・蒸し芋 ・牛乳
15日(土)	18日	19日	20日	21日
3年生リクエスト献立 ・ポークカレー ・とくべつさいばいまい(特別栽培米・麦) ・水菜とハムのサラダ ・サイダーゼリー ・牛乳 17日(月) ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	まるごと京丹後食育の日 ・里芋ごはん ・(特別栽培米) ・キスの天ぷら ・小松菜とキャベツのごまあえ ・豚汁 ・梨 ・牛乳	・ごはん ・(特別栽培米) ・鶏肉のねぎソース ・ひじきの香味炒め ・春雨スープ ・牛乳	・ごはん ・(特別栽培米) ・ミートグラタン ・キャベツのソテー ・オニオンスープ ・牛乳	和食の日献立 ・五目ごはん ・(特別栽培米) ・高野豆腐のふくめ煮 ・わかめの酢のもの ・かきたま汁 ・牛乳
24日	25日	26日	27日	28日
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	世界の料理・韓国 ・ごはん ・チーズタッカルビ ・大根のナムル ・わかめスープ ・牛乳	・豚肉としめじのごはん ・切干大根とツナの炒め物 ・のっぺい汁 ・りんご ・牛乳	・ごはん ・マーボー豆腐 ・炒めビーフン ・キャラメルプリン ・牛乳	・ごはん ・栄養満点ナゲット ・ブロッコリーのサラダ ・大根スープ ・牛乳

【いい歯の日(8日)】※給食では7日に実施

「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、歯の健康を保つため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。



【和食の日】※給食では21日に実施

「11(いい)24(日本食)」のごろ合わせで、11月24日は「和食の日」とされています。和食の良さを知ってもらうため、だし、うまみ、しょうゆ、酢など和食の良さを組み合わせた献立を実施します。

都合により、献立を変更することがあります。