



11月のこんだてひょう

峰山学園しんざんしょうがっこう

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん サワラのみそマヨ焼き 野菜とベーコンのソテー 大根スープ 牛乳	菊花ごはん 豚肉の和風マリネ 豆腐のすまし汁 牛乳	文化の日
6	7	8【歯の日】	9	10
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>中学年 リクエスト メニュー</p> </div>	ごはん コチュジャン炒め 中華スープ 塩キャラメルポテト 牛乳	麦ごはん ごぼうのかみかみつくね 骨太サラダ ふのすまし汁 牛乳	野菜チャーハン 豚肉と玉ねぎの オイスター炒め キャベツのスープ 牛乳	ごはん ひじき豆腐 磯香和え 大豆とじゃこのスナック 牛乳
11(土)	14	15	16	17
里芋ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布炒め かきたま汁 牛乳	ごはん 豚肉と大根のうま煮 ゆかり和え じゃことかつおの ふりかけ 牛乳	麦ごはん ビーフストロガノフ オリヴィエ (ポテトサラダ) ロシアンティーゼリー 牛乳 【ロシアの料理】	ごはん マカロニの クリームシチュー キャベツと コーンのソテー 梨 牛乳	古代米寿司 キスのお茶天ぷら ごま和え えのきのすまし汁 牛乳 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">まるごと 京丹後・</div>
20	21	22	23	24
ごはん ささみのアーモンド揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁 牛乳	減量ごはん しっぽうどん 大豆とブロッコリーの ごまマヨ和え 昆布佃煮 牛乳	ごはん チーズダッカルビ ハムともやしの オイスターソース炒め わかめスープ 牛乳	勤労感謝の日	ごはん 揚げサバのみぞれかけ うの花炒り煮 のっぺい汁 牛乳
27	28	29	30	
豚肉としめじのごはん 白菜の煮びたし けんちん汁 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ バンサンスー 白菜スープ 牛乳	減量ごはん 冬野菜のポトフ 大根のサラダ りんごの蒸しパン 牛乳	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目炒め さつまいものみそ汁 牛乳	

17日は「まるごと京丹後・食育の日」です！！地元の生産者の方たちのこだわりや苦勞に感謝し、豊かな食材に恵まれた京丹後市の良さを見直す機会にしましょう！