



	1 日 (火) ごはん <table><tr><td>にんじん しりしり</td><td>万願寺の ガーリック炒め</td></tr><tr><td>即席 漬け</td><td>さばの塩焼き</td></tr></table> 	にんじん しりしり	万願寺の ガーリック炒め	即席 漬け	さばの塩焼き	2 日 (水) こぎつねごはん <table><tr><td>切干大根の ごま和え</td><td>ピリ辛 ごぼこん</td></tr><tr><td>みかん 缶</td><td>肉じゃが コロッケ</td></tr></table> 揚げと コーンが 入っています。	切干大根の ごま和え	ピリ辛 ごぼこん	みかん 缶	肉じゃが コロッケ	3 日 (木) 文化の日 学校祭 	4 日 (金) 振替休日 3 日 (木) 分												
にんじん しりしり	万願寺の ガーリック炒め																							
即席 漬け	さばの塩焼き																							
切干大根の ごま和え	ピリ辛 ごぼこん																							
みかん 缶	肉じゃが コロッケ																							
7 日 (月) ごはん <table><tr><td>もやし炒め</td><td>ポテト サラダ</td></tr><tr><td>つぼ 漬け</td><td>油淋鶏</td></tr></table>	もやし炒め	ポテト サラダ	つぼ 漬け	油淋鶏	8 日 (火) ごはん <table><tr><td>ごぼう サラダ</td><td>ひじき煮</td></tr><tr><td>きな粉 団子</td><td>カマスのフライ かけソース</td></tr></table> みそ汁 11月8日は「いい歯の日」です。 カルシウムたっぷりのよく噛む献立です。 	ごぼう サラダ	ひじき煮	きな粉 団子	カマスのフライ かけソース	9 日 (水) 五目チャーハン <table><tr><td>まめまめ サラダ</td><td>ニラ入り 炒り卵</td></tr><tr><td>みかん ゼリー</td><td>揚げギョーザ</td></tr></table> 	まめまめ サラダ	ニラ入り 炒り卵	みかん ゼリー	揚げギョーザ	10 日 (木) ごはん <table><tr><td>切干大根の あっさり ナムル</td><td>さつまいもの チーズ焼き</td></tr><tr><td>きゅうり 漬け</td><td>厚揚げの ホイコーロウ</td></tr></table>	切干大根の あっさり ナムル	さつまいもの チーズ焼き	きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコーロウ	11 日 (金) 麦ごはん 金曜日はど カレーの日 <table><tr><td>イタリアン サラダ</td><td>レモン ゼリー</td></tr><tr><td>福神 漬け</td><td>コーンフライ</td></tr></table> ポーク カレー 	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	コーンフライ
もやし炒め	ポテト サラダ																							
つぼ 漬け	油淋鶏																							
ごぼう サラダ	ひじき煮																							
きな粉 団子	カマスのフライ かけソース																							
まめまめ サラダ	ニラ入り 炒り卵																							
みかん ゼリー	揚げギョーザ																							
切干大根の あっさり ナムル	さつまいもの チーズ焼き																							
きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコーロウ																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	コーンフライ																							
14 日 (月) ごはん <table><tr><td>ほうれん草と もやしの ナムル</td><td>粉ふき芋</td></tr><tr><td>チーズ</td><td>鶏のチリソース</td></tr></table>	ほうれん草と もやしの ナムル	粉ふき芋	チーズ	鶏のチリソース	15 日 (火) ごはん <table><tr><td>大根サラダ</td><td>みかん</td></tr><tr><td>うずら 卵煮</td><td>豚キムチ丼の具</td></tr></table> ごはんのにせて食べよう 	大根サラダ	みかん	うずら 卵煮	豚キムチ丼の具	16 日 (水) 鶏ごぼうごはん <table><tr><td>キャベツの ごまサラダ</td><td>五目豆</td></tr><tr><td>ミニ グレープ ゼリー</td><td>ちくわの 磯辺揚げ</td></tr></table>	キャベツの ごまサラダ	五目豆	ミニ グレープ ゼリー	ちくわの 磯辺揚げ	17 日 (木) ごはん、しそふりかけ <table><tr><td>大根の 炒め煮</td><td>ブロッコリーの ごま和え</td></tr><tr><td>わらび餅</td><td>エテカレイの 唐揚げ</td></tr></table> 骨付きのエテカレイの唐揚げです。 骨を上手にとって食べましょう。 	大根の 炒め煮	ブロッコリーの ごま和え	わらび餅	エテカレイの 唐揚げ	18 日 (金) 麦ごはん <table><tr><td>キャベツと 水菜の わかめ和え</td><td>ごまじゃこ</td></tr><tr><td>りんご ゼリー</td><td>鶏の照り焼き</td></tr></table> ごはんのにせて食べよう 木の葉丼 の具 	キャベツと 水菜の わかめ和え	ごまじゃこ	りんご ゼリー	鶏の照り焼き
ほうれん草と もやしの ナムル	粉ふき芋																							
チーズ	鶏のチリソース																							
大根サラダ	みかん																							
うずら 卵煮	豚キムチ丼の具																							
キャベツの ごまサラダ	五目豆																							
ミニ グレープ ゼリー	ちくわの 磯辺揚げ																							
大根の 炒め煮	ブロッコリーの ごま和え																							
わらび餅	エテカレイの 唐揚げ																							
キャベツと 水菜の わかめ和え	ごまじゃこ																							
りんご ゼリー	鶏の照り焼き																							
21 日 (月) ごはん <table><tr><td>ささみの ごまサラダ</td><td>フルーツ 白玉</td></tr><tr><td>肉みそ</td><td>チャプチェ</td></tr></table>	ささみの ごまサラダ	フルーツ 白玉	肉みそ	チャプチェ	22 日 (火) ごはん 11月24日「和食の日」 いかにほんしよく <table><tr><td>筑前煮</td><td>小松菜の ごま和え</td></tr><tr><td>たくわん</td><td>さばの 西京焼き</td></tr></table> すまし汁 日本の食文化を見直し、和食を守り伝えていくことの大切さを考える日です。少し先取りの給食です。 	筑前煮	小松菜の ごま和え	たくわん	さばの 西京焼き	23 日 (水) 勤労感謝の日 	24 日 (木) ごはん <table><tr><td>かんぴょうと ツナの サラダ</td><td>かぼちゃの チーズ焼き</td></tr><tr><td>佃煮 昆布</td><td>豚肉の かりん揚げ</td></tr></table>	かんぴょうと ツナの サラダ	かぼちゃの チーズ焼き	佃煮 昆布	豚肉の かりん揚げ	25 日 (金) 麦ごはん 金曜日はど カレーの日 <table><tr><td>コーン サラダ</td><td>ウインナー ポテト</td></tr><tr><td>パイン 缶</td><td>大豆 ドライカレー の具</td></tr></table> ごはんにかけて食べよう コンソメ スープ 	コーン サラダ	ウインナー ポテト	パイン 缶	大豆 ドライカレー の具				
ささみの ごまサラダ	フルーツ 白玉																							
肉みそ	チャプチェ																							
筑前煮	小松菜の ごま和え																							
たくわん	さばの 西京焼き																							
かんぴょうと ツナの サラダ	かぼちゃの チーズ焼き																							
佃煮 昆布	豚肉の かりん揚げ																							
コーン サラダ	ウインナー ポテト																							
パイン 缶	大豆 ドライカレー の具																							
28 日 (月) ごはん <table><tr><td>春雨サラダ</td><td>みかん</td></tr><tr><td>ブロッコリー の 昆布茶和え</td><td>春巻き</td></tr></table> マーボー 豆腐  	春雨サラダ	みかん	ブロッコリー の 昆布茶和え	春巻き	29 日 (火) ごはん <table><tr><td>切干大根の 煮物</td><td>白菜の しそ和え</td></tr><tr><td>杏仁豆腐</td><td>チキンカツレツ かけソース</td></tr></table> 油で揚げずにオイルをかけてオーブンで焼きます。揚げるとヘルシーです。 	切干大根の 煮物	白菜の しそ和え	杏仁豆腐	チキンカツレツ かけソース	30 日 (水) わかめごはん <table><tr><td>小松菜の ベーコン炒め</td><td>おからの 炒り煮</td></tr><tr><td>黄桃缶</td><td>鮭の マヨネーズ焼き</td></tr></table>	小松菜の ベーコン炒め	おからの 炒り煮	黄桃缶	鮭の マヨネーズ焼き	「和食－日本人の伝統的な食文化」が平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。 11月24日は「日本の食文化を見直し、和食の保護と継承の大切さについて考える日」とされています。 和食の味わいの中で最も重要なのが「だし」です。 									
春雨サラダ	みかん																							
ブロッコリー の 昆布茶和え	春巻き																							
切干大根の 煮物	白菜の しそ和え																							
杏仁豆腐	チキンカツレツ かけソース																							
小松菜の ベーコン炒め	おからの 炒り煮																							
黄桃缶	鮭の マヨネーズ焼き																							

* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

