

11月(第2週目)の給食

11月8日(月)

麦ごはん
 魚の香味焼き
 はんぺんサラダ
 アシドミルク

- 血や肉をつくる
メルルーサ・はんぺん
アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米・砂糖
ごま油・マヨネーズ・白ごま
- 体の調子を整える
小葱・生姜・にんにく・キャベツ
きゅうり・人参



11月9日(火)

麦ごはん
 五目豆
 ほうれん草のお浸し
 いりこ
 牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・大豆・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
こんにゃく・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
ごぼう・人参・ほうれん草
えのき



11月10日(水)

ハヤシライス
 コーンサラダ
 アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・強化米・植物油
薄力粉・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・マッシュルーム
コーン・キャベツ・きゅうり



11月11日(木)

11月誕生会

ちらしずし
 鶏のから揚げ
 海藻サラダ
 ももゼリー

- 血や肉をつくる
錦糸卵・桜でんぶ・鶏肉
わかめ・干しひじき・しらす干し
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・砂糖・片栗粉
植物油・ごま油・ももゼリー
- 体の調子を整える
人参・絹さや・干し椎茸
蓮根・キャベツ



11月12日(金)

戸外給食

ツナサンド
 かぼちゃの素揚げ
 りんご
 ぶどうジュース

- 血や肉をつくる
ツナ(缶)
- 熱や力になる
食パン・マヨネーズ
植物油・ぶどうジュース
- 体の調子を整える
キャベツ・人参・玉葱
かぼちゃ・りんご

