

11月(第3週目)の給食

11月15日(月)

チキンカレー
三色ナムル
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・じゃがいも
植物油・白ごま・砂糖・ごま油
- 体の調子を整える
玉葱・人参・コーン・いんげん
ほうれん草・もやし



11月16日(火)

さつまいもごはん
魚のみそクリーム焼き
青菜のおかか和え
アシドミルク

- 血や肉をつくる
鮭・絹豆腐・味噌・かつお節
アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
さつまいも・片栗粉・砂糖
- 体の調子を整える
コーン・パセリ・ほうれん草
小松菜



11月17日(水)

食パン
チリコンカン
フレンチサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・大豆・牛乳
- 熱や力になる
食パン・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・にんにく・トマト(缶)
キャベツ・コーン・きゅうり



11月18日(木)

麦ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
さっぱりサラダ
⑧ コンソメスープ

- 血や肉をつくる
鶏肉・豆腐
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
マーマレード・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
キャベツ・きゅうり・パイン(缶)
パセリ・玉葱・人参



11月19日(金)

ちゃんぽん
フライドポテト
ソフトチーズ

- 血や肉をつくる
豚肉・あさり(缶)・かまぼこ
青のり・チーズ
- 熱や力になる
ちゃんぽん麺・ごま油
じゃがいも・植物油
- 体の調子を整える
生姜・にんにく・キャベツ
玉葱・人参・きくらげ・もやし

