

11月(第4週目)の給食

11月22日(月)

麦ごはん
魚の団子揚げ
ごま和え
いりこ
牛乳

- 血や肉をつくる
白身魚すり身・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
片栗粉・植物油・砂糖・白ごま
- 体の調子を整える
玉葱・コーン・枝豆・ほうれん草
もやし・人参



11月23日(火)

勤労感謝の日



11月24日(水)

食パン(苺ジャム)
野菜たっぷりポトフ
ツナサラダ
ソフトチーズ

- 血や肉をつくる
鶏肉・ツナ(缶)・チーズ
- 熱や力になる
食パン・苺ジャム・じゃがいも
マヨネーズ
- 体の調子を整える
かぶ・キャベツ・玉葱・人参
セロリ・ほうれん草・コーン



11月25日(木)

新中華丼
春雨の酢の物
わかめスープ

- 血や肉をつくる
豚肉・かまぼこ・わかめ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・植物油
ごま油・片栗粉・春雨・砂糖
- 体の調子を整える
キャベツ・玉葱・人参
絹さや・干し椎茸・コーン
生姜・ほうれん草



11月26日(金)

麦ごはん
新魚のもみじ焼き
キャベツの和え物
アシドミルク

- 血や肉をつくる
メルルーサ・米味噌・わかめ
アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・押麦・強化米
マヨネーズ・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
人参・ピーマン・キャベツ

