

11月(第2週目)の給食

11月7日(月)

麦ごはん
牛肉とフライドポテト
のソテー
かき玉みそ汁



●血や肉をつくる●
牛肉・卵・鶏肉・味噌

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・じゃがいも
植物油

●体の調子を整える●
いんげん・玉ねぎ・ほうれん草
人参

11月8日(火)

麦ごはん
鶏肉のごま焼き
味噌ドレッシングサラダ
りんご
いりこ



●血や肉をつくる●
鶏肉・ハム・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・ごま・植物油
砂糖

●体の調子を整える●
キャベツ・もやし・人参・きゅうり
りんご

11月9日(水)

食パン
マカロニグラタン
じゃこサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・牛乳・チーズ・しらす干し

●熱や力の素になる●
食パン・植物油・マカロニ
バター・薄力粉・砂糖・ごま油

●体の調子を整える●
いちごジャム・玉ねぎ・人参
しめじ・パセリ・キャベツ
きゅうり

11月10日(木)

御赤飯
鶏肉の甘辛揚げ
ポテトサラダ
ぶどうゼリー
みかん



●血や肉をつくる●
小豆・鶏肉

●熱や力の素になる●
金芽米・もち米・片栗粉・ごま
砂糖・はちみつ・じゃがいも
マヨネーズ

●体の調子を整える●
ぶどうゼリー・生姜・きゅうり
人参・みかん

11月11日(金)

麦ごはん
チャプチェ
かぼちゃサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚肉・ツナ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・押麦・春雨・植物油
砂糖／ごま油

●体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ
たけのこ・きくらげ・干し椎茸
生姜・南瓜