11月(第2週目)の給食

11月6日（月）

- ごはん
- 燻魚（シュンユイ）
- かぼちゃとツナの
  サラダ
- みかん

●血や肉をつくる●
メルルーサ・ツナ

●熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・揚げ油・ごま油
砂糖・さつまいも・マヨネーズ

●体の調子を整える●
生姜・ブロッコリー・南瓜
玉ねぎ・パセリ・みかん

11月7日（火）

- 中華風そぼろ
  あんかけ丼
- 春雨の酢の物
- アシドミルク

●血や肉をつくる●
合挽きミンチ・豆腐・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・三温糖
片栗粉・春雨・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・しいたけ
こねぎ・ほうれん草

11月8日（水）

- ごはん
- 鶏肉のごま焼き
- みそドレッシング
  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・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（木）

- さつまいもごはん
- 鶏肉の甘辛揚げ
- カリカリポテトサラダ
- ももゼリー

●血や肉をつくる●
鶏肉

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・片栗粉
植物油・三温糖・はちみつ
じゃがいも

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・人参
ブロッコリー・コーン・ももゼリー

11月10日（金）

- ごはん
- 豚肉とかぶの煮物
- 青菜のおかか和え
- 牛乳

●血や肉をつくる●
豚ミンチ・糸かつお・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉

●体の調子を整える●
かぶ・人参・ほうれん草
小松菜・えのき