

11月(第3週目)の給食

11月13日(月)

- ごはん
- 鶏肉と豆腐の
みそ炒め
- 白菜と春雨のスープ
- いりこ



●血や肉をつくる●
鶏肉・豆腐・みそ・豚肉・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・片栗粉・春雨

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜
こねぎ・生姜

11月14日(火)

- ごはん
- 鮭のごま照り焼き
- れんこんとツナの
甘辛炒め
- わかめスープ



●血や肉をつくる●
鮭・ツナ・わかめ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
三温糖

●体の調子を整える●
生姜・蓮根・人参・コーン
いんげん・玉ねぎ

11月15日(水)

- ごはん
- チキン南蛮
- りんごとキャベツの
フレンチサラダ
- 牛乳



●血や肉をつくる●
鶏肉・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・薄力粉・植物油・砂糖
マヨネーズ

●体の調子を整える●
玉ねぎ・パセリ・キャベツ
りんご・きゅうり

10月16日(木)

- ごはん
- チャプチェ
- ひじきのツナサラダ
- アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚肉・ひじき・ツナ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
春雨・植物油・砂糖・ごま油
マヨネーズ

●体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ
きくらげ・干し椎茸・キャベツ

10月17日(金)

- ごはん
- 豚肉と山芋のうま煮
- 青菜のナムル
- アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚肉・アシドミルク

●熱や力の素になる●
山芋・植物油・砂糖・ごま
ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ほうれん草
小松菜