

11月(第4週目)の給食

11月18日(月)

- ・ごはん
- ・さばのみそだれ
- ・根菜とブロッコリーの
ごまマヨネーズ和え
- ・すまし汁



- 血や肉をつくる●
さば・みそ・豆腐・わかめ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖
さつまいも・三温糖・マヨネーズ
ごま

- 体の調子を整える●
生姜・蓮根・人参・ブロッコリー

11月19日(火)

- ・しっぽうどん
- ・フライドポテト
- ・ツナとほうれん草の
サラダ



- 血や肉をつくる●
豚肉・油揚げ・豆腐・ツナ

- 熱や力の素になる●
うどん・じゃがいも・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
大根・長葱・人参・ほうれん草
コーン

11月20日(水)

- ・ごはん
- ・鶏肉と山芋のうま煮
- ・カリフラワーと
ブロッコリーのごま和え
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
鶏肉・ハム・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま油

- 体の調子を整える●
山芋・玉ねぎ・人参
カリフラワー・ブロッコリー

11月21日(木)

- ・ごはん
- ・豚肉の甘酢炒め
- ・かぶとわかめの酢の物
- ・中華風コーンスープ



- 血や肉をつくる●
豚肉・わかめ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・いんげん・かぶ
キャベツ・ほうれん草・コーン
干し椎茸

11月22日(金)

- ・ごはん
- ・鶏肉の香味揚げ
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・根菜のみそ汁



- 血や肉をつくる●
鶏肉・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
ごま油・さつまいも

- 体の調子を整える●
生姜・ブロッコリー・大根・人参
しめじ・ごぼう・こねぎ