

11月予定こんだて

今月の地場産品



	月	火	水	木	金
	?たべもの♡♡♡? 新米(しんまい)のきせつになりました。おこめはむかし、いまではかんがえられないものかわりにつかわれていました。さて、それはなんのかわりだったでしょう? ※こたえはうらです		1 ごはん みそ汁 さばのみそ煮 春雨サラダ 牛乳	2 ミルクパン ウィンナースープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	3
赤	①がっき	②みず	③おかね	さば ちくわ 牛乳	ウィンナー 豚肉 うずらの卵 大豆 ハム 牛乳
緑				玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり 人参	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参
黄				ごはん じゃがいも 春雨	パン じゃがいも スパゲッティ
	6 ごはん じゃがいものすり流し汁 信田煮 ちくわの和え物 牛乳	7 みそラーメン メンチカツ キャベツの浅漬け 牛乳	8 山菜きびごはん みそ汁 おさかなナゲット 牛乳	9 バターパン ミートボールスープ チーズオムレツ こまつなソテー 牛乳	10 ごはん みそ汁 さんまのかば焼き キムチ風味サラダ 牛乳
赤	油揚げ ひじき 卵 魚のすり身 ちくわ わかめ 牛乳	豚肉 牛肉 牛乳	油揚げ 太刀魚 いか あじ いわし たら ぶり 牛乳	とり肉 卵 チーズ ベーコン 牛乳	さんま とり肉 牛乳
緑	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 もやし きゅうり	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ キャベツ	たけのこ ふき 玉ねぎ えのき 人参	玉ねぎ 白菜 長ネギ 人参 こまつな しめじ とうもろこし	なめこ しめじ えのき 長ネギ キャベツ にら
黄	ごはん じゃがいも 春雨	ラーメン パン粉	ごはん いなきび 長いも	パン	ごはん ごま
	13 ごはん かぼちゃだんご汁 えびしゅうまい 豚肉のごまみそ炒め 牛乳	14 焼きそば わかめスープ 春巻き 牛乳	15 ごはん ごぼう汁 とり肉のおろしソース はちみつ和え 牛乳	16 まるパン コンソメスープ ミートローフ 粉ふきいも 牛乳	17 ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳
赤	油揚げ 白身魚 えび 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ とり肉 牛乳	油揚げ とり肉 牛乳	ベーコン 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳
緑	かぼちゃ 大根 人参 長ネギ 玉ねぎ いんげん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 長ネギ	ごぼう 長ネギ 人参 大根 もやし きゅうり	白菜 玉ねぎ しめじ 人参 パセリ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし
黄	ごはん しゅうまいの皮 ごま	焼きそばメン 春巻きの皮 春雨	ごはん	パン パン粉 じゃがいも	ごはん 麦 じゃがいも
	20 ごはん さつま汁 いわしの梅煮 おかか和え 牛乳	21 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	22 チキンソースカツ丼 みそ汁 野菜のアーモンド和え 牛乳	23 食べ物への感謝!	24 いりこ菜ごはん みそ汁 ホッケの塩焼き 切り干し大根の和え物 牛乳
赤	とり肉 いわし かつお節 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	とり肉 卵 豆腐 もずく 牛乳		しらす干し ホッケ ハム 牛乳
緑	大根 人参 こんにゃく 長ネギ 梅干し 白菜 ほうれん草	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ	キャベツ なめこ 長ネギ もやし ほうれん草		青菜 白菜 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参
黄	ごはん さつまいも	スパゲッティ	ごはん 麦 パン粉 アーモンド		ごはん ごま じゃがいも
	27 親子丼 みそ汁 いそ和え 牛乳	28 かしわうどん 焼きいも ヨーグルト 牛乳	29 ハヤシライス フルーツのゼリー和え 牛乳	30 かぼちゃパン きのこのスープ てりやきチキン じゃがいもの和風サラダ 牛乳	◎11月13日と22日 忠類小学校なし ※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。
赤	とり肉 卵 油揚げ もずく わかめ のり 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛乳	とり肉 まぐろ水煮 牛乳	～おもに体をつくる食べもの
緑	玉ねぎ 人参 しめじ たけのこ 干しいたけ なめこ キャベツ 水菜	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご パイン 黄桃	玉ねぎ しめじ えのき 人参 干しいたけ いんげん	～おもに体の調子をととのえる食べもの
黄	ごはん 麦	うどん さつまいも	ごはん 麦 じゃがいも ゼリー	パン じゃがいも	～おもにエネルギーのもとになる食べもの

今月の食育目標

感謝して食べよう



感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう!

食べ物

食べ物を作ってくれる人

食事を作ってくれる人

食べ物を運んでくれる人