

令和6年11月給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg										
		赤 黄	緑	赤黄緑、3つそろすと バランスがいいよ														
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの														
								今日のおはなし										
1 金	ごはん		こめ		570	27.4	16.2	280										
	しろみぎかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブゆ	にんにく	しお	さけ			★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばかり食べ」は、栄養が、かたよりにやすくなります。いろいろな料理を交互に口に入れて、味の変化を楽しみながら食べましょう。									
	ドレッシングあえ	ハム(豚肉)	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)	ほうれんそう キャベツ もやし														
	ぶたじる	ぶたにく	さといも あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	だし	こんぶ	にほし	みそ(大豆)	しょうゆ(大豆、小麦)									
	牛乳	ぎゅうにゅう																
5 火	ごはん		こめ		580	19.6	18.7	311										
	とうふしゅうまい	とうふしゅうまい(小麦、大豆)							★食器の片付け方は、作ってくれた人への感謝を伝える方法のひとつです。食器に食べ物を残さない。食器の種類や向きをそろえて片付けやすくする。そうやって、作ってくれた人に「ありがとう」の気持ち伝わる片付け方を心がけましょう。									
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ		ごま ごまあぶら(ごま、大豆) さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ	す	しょうゆ(小麦、大豆)												
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタン(小麦) あぶら	しめじ にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	がら	スープ(鶏肉)	しお	こしょう	しょうゆ(小麦、大豆)									
	牛乳	ぎゅうにゅう																
6 水	ごはん		こめ		556	18.8	21.4	309										
	スイーツポテトtoast	ぎゅうにゅう	しょくパン(小麦、乳) さつまいも バター(乳) さとう	しろいんげん														
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ(小麦) たまごなし	マヨネーズ さとう	キャベツ	きゅうり	にんじん	レモン	じる	こしょう								
	こんさいスープ	とりにく			たまねぎ	だいこん	れんこん	ごぼう	にんじん	パセリ								
	牛乳	ぎゅうにゅう																
7 木	ごはん		こめ		548	20.5	12.7	283										
	はるさめとくわかめのサラダ	くわかめ かにかぶら	まぼこ	はるさめ ごまあぶら(ごま、大豆) さとう	もやし	きゅうり		す	しょうゆ(大豆、小麦)									
	ちゅうかふうにくじゃが	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう	ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ にんじん	こんにやく	ごぼう	しょうゆ(大豆、小麦)	オイスターソース(貝、大豆)	みりん	トウバンジャン	さけ						
	牛乳	ぎゅうにゅう																
	ごはん		こめ		570	20.9	17.9	286										
ホキのてんぷら	ホキのてんぷら(小麦、大豆)	あぶら							★今日は、「118」にちなんで「いい歯」の日です。いい「歯」でいられるためには、よくかんで食べることがとても大切です。よく噛むとつば(だ液)がたたくことで、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。									
ごもくまめ	だいた	こんぶ	さとう	あぶら	ごぼう	にんじん	ほしいたけ	こんにやく	しょうゆ(小麦、大豆)	みりん								
なすのみそしる	あぶらあげ(大豆)	みそ(大豆)			なす	たまねぎ	にんじん	しめじ	ねぎ	だし	こんぶ	にほし						
牛乳	ぎゅうにゅう																	
11 月	ごはん		こめ		561	23.4	17.3	429										
	いわしのうめに	いわし	うめに(小麦、大豆)							★みなさんは、正しく茶わんを持っていますか？茶わんの上のふちの部分を「へり」、下につき出ている部分を「糸底」といいます。茶わんを持つときは、親指をへりにかけて、残りの4本の指で糸底を支えます。こうやって持つことで、見た目に美しく安定して持つことができます。								
	おかかあえ	かつおぶし			ほうれんそう	はくさい	にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	みりん									
	けんちんじる	あぶらあげ(大豆)	とうふ(大豆)	さといも	ごまあぶら(ごま、大豆)	だいこん	にんじん	ごぼう	こんにやく	ねぎ	だし	こんぶ	かつおぶし	しょうゆ(小麦、大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう																
12 火	むぎごはん		こめ	むぎ	643	21.8	18.3	285										
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	あぶら	たまねぎ	にんじん	にんにく	パセリ	トマト	カレー	ルウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆)	ケチャップ	りんご	ピューレ(りんご)	ソース	ワイン	ローリエ	しお
	あげれんこんとブロッコリーのサラダ	あぶらあげ(大豆)	とうふ(大豆)	さといも	ごまあぶら(ごま、大豆)	だいこん	にんじん	ごぼう	こんにやく	ねぎ	だし	こんぶ	かつおぶし	しょうゆ(小麦、大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう																
	ごはん		こめ		612	26.6	24.0	319										
ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							★パンを食べるときは、一口に入る大きさを、手では握って食べましょう。ちぎることができるパンは、手でちぎるとよいです。こうすると、見た目がよ以上に、のどにつまらせず安全に食べることができます。									
とりのマーメレードやき	とりにく	マーメレード	ジャム	にんにく	しょうが	しょうゆ(小麦、大豆)	ワイン	しお										
キャベツとリンゴのサラダ		ドレッシング		キャベツ	きゅうり	りんご	にんじん											
ミネストローネ	ウインナー	だいた	さつまいも	あぶら	たまねぎ	れんこん	にんじん	しいたけ	パセリ	トマト	にんにく	がら	スープ(鶏肉)	ワイン	しお	こしょう	ローレル	ケチャップ
牛乳	ぎゅうにゅう																	
14 木	ごはん		こめ		598	19.1	19.8	302										
	コロケ	コロケ(小麦、牛肉、大豆、豚肉)	あぶら							★ごはんとおかずを交互に食べる食べ方を、「交互食べ」といいます。交互食べは、日本独特の食べ方で、味を感じる力が発達したり、脳がよく働いたりする賢い食べ方です。交互に食べる。今日からからせひやってみてください。								
	きゅうりのごまあえ	あぶらあげ(大豆)	ごま		きゅうり	きりぼしだいこん	にんじん	しょうゆ(小麦、大豆)	みりん									
	あつあげのみそしる	あつあげ(大豆)	みそ(大豆)		たまねぎ	にんじん	ねぎ	しめじ	だし	こんぶ	かつおぶし							
	牛乳	ぎゅうにゅう																
15 金	ごはん		こめ		630	25.5	24.2	350										
	さばのてりやき	さば			しょうが	しょうゆ(大豆、小麦)	みりん	さけ		★今日のみそ汁は佐賀県産の食材を多く使っているので「さがんもんみそ汁」です。とうふ、みそ、さといも、はくさい、ねぎなどが佐賀県産です。佐賀県にはおいしい食材がたくさんあります。みなさんならどんな食材を使って「さがんもんみそ汁」を作りますか？								
	いそかあえ	のり			こまつな	きりぼしだいこん	もやし	にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	みりん								
	さがんもんみそしる	ぶたにく	とうふ(大豆)	みそ(大豆)	さといも	あぶら	はくさい	しいたけ	にんじん	ねぎ	だし	こんぶ	にほし	さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう																

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和6年11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる</small> 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small> 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small> 野菜・きのこ・くだもの	調味料など				
		赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ							
		今日の献立							
18月	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			626	22.6	24.5	291
	ラピュタのにくだんごスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えのき	がらすープ(鶏肉) しおしょうゆ(小麦、大豆) ワイン ローレル	★今日は図書館とのコラボ給食です。「天空の城ラピュタ」に出てくるスープを給食で再現しました。このスープは、シートと出会う前、パズルが揃くまではたらいだ時に食べたものです。大きな肉団子が入ったスープで、遅くまではたらいでつかれた体にほっとしむわたるスープです。			
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん					
	チョコクリーム		チョコクリーム(小麦、大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19火	ごはん		こめ			617	23.0	15.8	376
	やさいのごまざる	わかめ	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	すしょうゆ(大豆、小麦) しお	★歯を強くするカルシウムが多い食べ物は、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜などの青菜、大豆や納豆などの大豆製品です。不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。			
	うまに	とりにく あつあげ(大豆)	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにやく いんげん	だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
	さつまポテト		さつまポテト						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			631	27.0	24.6	386
	ほうれんそうのツナサラダ	ツナ	たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	★今日は図書館とのコラボ給食、2回目です。「14ひきのあさごはん」に出てくる「きのこのクリームスープ」を給食で再現しました。14匹の大家族がそろって食べる朝ごはんは、なんとも幸せな雰囲気です。本は図書館にありますので、手にとってみましょう。			
	14ひきのあさごはんのきのこのクリームスープ	とりにく スキムミルク(乳) ぎゅうにゅう	じゃがいも バター(乳) こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ プロックリー しいたけ マッシュルーム	がらすープ(鶏肉) しおこしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21木	ごはん		こめ			578	25.4	21.1	306
	とりのごまみそやき	とりにく みそ(大豆)	ごまあぶら(ごま、大豆) ごま	しょうが	みりん さけ	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病弱からからすにすんだりします。食事を好き嫌いで選んでみると、体に大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができません。好きな食べ物がばかりにかたよらないように、何でも食べて、元気な毎日を送りましょう。			
	さがサラダ	だいず	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)	キャベツ きゅうり れんこん					
	はくさいスープ	とりにく	あぶら	はくさい にんじん こまつな きくらげ しょうが	がらすープ(鶏肉) しおしょうゆ(大豆、小麦) さけ こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22金	ごはん		こめ			563	26.8	18.5	356
	さけのさいきょうやき	さけ みそ(大豆)	さとう		みりん さけ	★食事のあいさつは「ありがとう」の気持ちを表す大切な言葉です。「いただきます」は食事ができることへ、「ごちそうさま」は食事に関わった人々への「ありがとう」の気持ちを表します。食事のたびに、しっかり声に出してあいさつしましょう。			
	ほうれんそうのおひたし	あぶらあげ(大豆)		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしこんぶ				
	とうふとわかめのすましじり	とうふ(大豆) わかめ かまぼこ		たまねぎ にんじん えのき	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(大豆、小麦) しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25月	ごはん		こめ			567	22.8	15.9	306
	ひじきのいろどりに	とりにく ひじき あぶらあげ(大豆)	さとう ごまあぶら(ごま、大豆)	ピーマン パプリカ ほししいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	★11月24日は「和食の日」でした。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。今日は特に、和食の基本である「だし」で煮た「煮物」です。味わいながら食べてみましょう。			
	とりとじゃがいものものに	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26火	ごはん		こめ			630	19.3	23.8	287
	はるまき	はるまき(小麦、豚肉、大豆)	あぶら			★ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり、残したりしていると、脳を動かしたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまうので、主食をしっかり食べるようにしましょう。			
	パンパンジー	とりにく	ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦、大豆) すれもん				
	はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	がらすープ(鶏肉) しおしょうゆ(大豆、小麦) さけ こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27水	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			618	25.7	22.7	352
	チリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも ミックスビーンズ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	しお ワイン ケチャップ ソース	★寒い季節には、体を内側から温めると、かぜをひかずに元気にすごせます。体を温める、熱のもとになるのは、ごはんやパン、めん、いも、あぶらなどの「黄色の仲間」の食べ物です。食事のたびに、ごはんなどの「黄色の仲間」をしっかり食べて、体を温めましょう。			
	ごぼうサラダ		ごま たまごなしマヨネーズ	ごぼう にんじん とうもろこし	しょうゆ(小麦、大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28木	ごはん		こめ			584	23.2	17.7	296
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ(大豆)	うどん(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	カレー(小麦) だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(小麦、大豆) さけ しお	★私たちは食べ物食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中で栄養のはたらきを働いて、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりにく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスを整えます。			
	はくさいのアーモンドあえ		アーモンド	はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29金	ごはん		こめ			579	24.8	18.6	306
	しろみずかなのみじやき	ホキ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	たまねぎ にんじん	しお こしょう さけ	★みなさんの家では、酢の物の料理は出てきますか？もし、給食でしか食べないという人がいたら、おいしくて体にいい料理を食べられるチャンスです。少しずつチャレンジしてみましょう。			
	こまつなのりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	しょうゆ(大豆、小麦) レモン汁				
	まごわやさしいみそしる	あつあげ(大豆) わかめ ごま みそ(大豆)	さといも	だいこん にんじん えのき ねぎ	にほし だしこんぶ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

小学3年生平均	593	23.2	19.7	321
小学3年生基準	590	24.8	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。

給食だより



令和6年11月

おうちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター

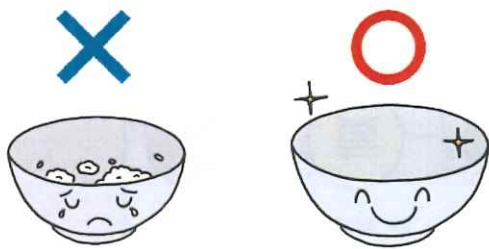
TEL 0952-45-0374

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の初めは、暑い夏の間^{あつ なつ あいだ うしな}に失われたビタミンやミネラルを多く^{おお}ふくむ果実^{かじつ}やきのこ^{しゅん}が旬^{むか}を迎えます。そして、秋が深まると、エネルギーのもとになるでんぷん^{ししつ}や脂質^{おお}を多く^{おお}ふくんだいも^{こんさい}や根菜^{あぶら}、油^{あぶら}がのった魚^{さかな}などが旬^{しゅん}を迎え、冬の寒^{ふゆ さむ}さに備^{そな}えよう^{しゅん}とします。旬^{しゅん}の食べ物^たを楽し^{もの}みながら、冬^{ふゆ}を元^{げんき}気に過^すごせる体^{からだ}づくり^ををしましょう。

感謝の気持ちをこめて片付けよう

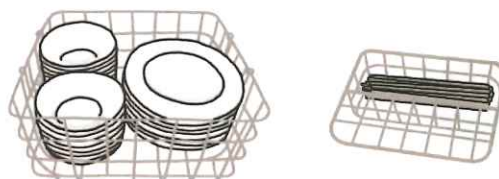
11月23日は「勤労感謝の日」です。食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつ^{しよくじ}をすること、好き^{かんしゃ}きらい^きせず^{しよくじ}よく味^{あじ}わって食^たべる^{のこ}こと、そしてきちん^{あと}と後片^{かたづ}付け^おをすること^あなども表^{あらわ}す^{がっこう}ことができます。学校^{がっこう}でも、家庭^{かてい}でも、食^{しよくじ}事^{つく}を作^{ひと}ってくれる人^{ひと}や片^{かたづ}付けてくれる人^{ひと}への感謝^{かんしゃ}の気^き持^もちをこめて後片^{あと}づ^{かた}け^おをしましょう。

食器に食べ物を残さない



食べきれなかったものは、食^{しよくかん}缶^{かん}などにもど^{もど}しまし^まょう。食器^{しよくき}に食べ物^たを^{のこ}残^{のこ}さなければ、運^{はこ}ぶ^{はこ}とき^{はこ}にこぼ^{たお}れたり、重^{かさ}ねた食器^{しよくき}が汚^{よご}れたりしないので、片^{かたづ}ける人^{ひと}が片^{かたづ}け^おやすくなります。

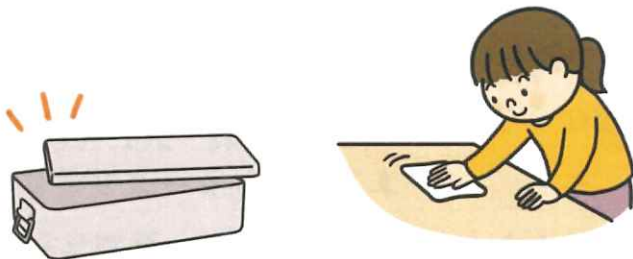
食器の種類や高さ、向きをそろえていねいに置く



スプーンやはしは、向きをそろえてね。

同じ^{おな}大^{おお}きさ^{しよくき}の食器^{しよくき}ご^{たか}とに高^{たか}さ^おや向^{むか}き^おを^おそろ^おえ、そ^おと^お重^{かさ}ね^{おお}よう。大^{おお}きさ^{たか}や高^{たか}さを^{はこ}そろ^おえ^おると、運^{はこ}ぶ^{たお}とき^{たお}に倒^{たお}れ^{たお}にく^{たお}くなり、食器^{しよくき}が割^われ^{かたづ}にく^{かたづ}いし、片^{かたづ}ける人^{ひと}が作^{さぎょう}業^{ぎょう}し^おやす^おくなります。

配ぜん台の上も片づける



返^{かえ}し^{わす}忘^{わす}れ^{わす}が^かない^かか^{かく}ん^{かく}認^{にん}し^んよう。台^{だい}の^{うえ}上^{うへ}に^{かたづ}こぼ^{こぼ}した^たもの^のを^{かたづ}片^{かたづ}け^{せい}、清^{せい}け^{せい}つ^{せい}な^{せい}ふ^{せい}き^{せい}ん^{せい}で^{せい}ふ^{せい}こう。

お家でも片づけて、感謝の気持ちを表そう



家^{いえ}で食^{しよくじ}事^じをした^{おな}あ^{おな}と^{おな}も同^{おな}じ^{おな}です。自^じ分^{ぶん}の食器^{しよくき}を^お台^{だい}所^{どころ}ま^おで^お運^おん^おで^おそ^おろ^おえ^おて^お置^おいた^おり、テ^おー^おブル^おを^おき^おれ^おい^おに^おふ^おいた^おり^おして、感^{かん}謝^{しゃ}の気^き持^もちを^{あらわ}表^{あらわ}そう。

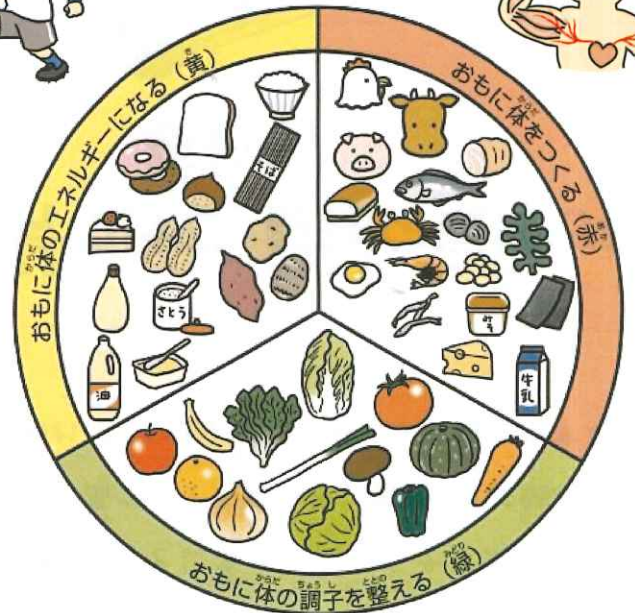
いろいろな食べ物を

バランスよく食べよう

～ 3つの仲間をどれも欠かさず食べる～

私たちは食べ物を食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーをえています。

食べ物は体の中の栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。どれかの仲間にかたよらず、3つの仲間からかたよりにく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整い、健康に過ごすことができます。



令和6年11月給食献立予定表				
日/曜	献立名	赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物
	ごはん	こめ		
	しるみざかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブゆ	にんにく
	ドレッシングあえ	ハム(豚肉)	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)	ほうれんそう キヤベツ もやし
	ぶたじる	ぶたじ	さといも	ごぼう
	牛乳			牛乳

給食では、3つの仲間が毎日欠かさず入っています。



和食のよさを知ろう



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせて「和食の日」です。和食は世界に誇れる日本の食文化。栄養バランスが優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。

和食の4つの特徴

<p>素材の味をいかす</p> <p>海、山、里でとれたいろいろな食べ物の味をいかす調理技術が発達しています。「だし」のうまみを上手に使います。</p>	<p>健康的な食事</p> <p>ごはんを中心にしておかずと組み合わせた「一汁三菜」を基本に、外国の料理も上手にとり入れた、栄養バランスのよい食事です。</p>
<p>自然の美しさを表現</p> <p>食事の場で、自然の美しさや季節の移り変わりを表現します。材料や器などでも季節を楽しみます。</p>	<p>年中行事との関わり</p> <p>年中行事と深く結びついています。また、自然の恵みの「食べ物」をみんなで分け合って食べることで、家族や地域のきずなを強めています。</p>

11月 はいぜんひょう

かわそえ がっこうきゅうしよく
川副学校給食センター

こんげつ しょくいくきょうかけっかん にち げつ にち すい としょかん きゅうしよく じっし
 今月は、食育強化月間です。18日(月)、20日(水)は図書館とのコラボ給食を実施します。

18日(月)：“天空の城ラピュタ”より「肉団子スープ」

20日(水)：“14匹の朝ごはん”より「きのこのクリームスープ」を出します。

よ 読んだことのない人は、この機会に読んでみましょう。

1日(金)

しろみざかなのガーリックオイルやき
ドレッシングあえ

ごはん ぶたじる

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>ぶんか ひ 文化の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>とうふしゅうまい(小1.2:1こ、小3~、職員:2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>	<p>マカロニサラダ スイートポテト トースト</p> <p>ごはん こんさいスープ</p>	<p>はるさめとくわがめのサラダ</p> <p>ごはん ちゅうかふう にくじゃが</p>	<p>ホキのてんぷら ごもくまめ</p> <p>ごはん なすのみそしる</p>
<p>11日(月)</p> <p>いわしのうめに おかかあえ</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>12日(火)</p> <p>あげれんこんとブロッコリーのサラダ</p> <p>(むぎごはん) ポークカレー</p>	<p>13日(水)</p> <p>とりのマーレードやき キャベツとりんごのサラダ</p> <p>ミルクパン ミネストローネ</p>	<p>14日(木)</p> <p>コロッケ きゅうりのごまあえ</p> <p>ごはん あつあげの みそしる</p>	<p>15日(金)</p> <p>さばのてりやき いそかあえ</p> <p>ごはん さがもん みそしる</p>
<p>18日(月) 図書館とコラボ給食①</p> <p>ポテトサラダ チョコクリーム</p> <p>コッペパン ラピュタの にくだんご スープ</p>	<p>19日(火)</p> <p>さつまポテト やさいのごまずあえ</p> <p>ごはん うまに</p>	<p>20日(水) 図書館とコラボ給食②</p> <p>ほうれんそうのツナサラダ</p> <p>ミルクパン 14ひきの あさごはんの きのこの クリームスープ</p>	<p>21日(木)</p> <p>とりのごまみそやき さがサラダ</p> <p>ごはん はくさいスープ</p>	<p>22日(金)</p> <p>さけのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし</p> <p>ごはん とうふとわかめの すましじる</p>
<p>25日(月)</p> <p>ひじきのいりどりに</p> <p>ごはん とりとじゃがいもの にもの</p>	<p>26日(火)</p> <p>はるまき バンバンジー</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p>	<p>27日(水)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>コッペパン チリコンカン</p>	<p>28日(木)</p> <p>はくさいのアーモンドあえ</p> <p>ごはん カレーうどん</p>	<p>29日(金)</p> <p>しろみざかなのもみじやき こまつなのりずあえ</p> <p>ごはん まごわやさしい みそしる</p>