



2023ねんど きゅうしょく★こんだて 11月



※フルーツは旬のものを使用しています。毎日給食室の前に次の日のメニューと食材を展示しています。是非ご覧ください

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
		1	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ごぼうのちやぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、ごま ●すのもの きゅうり、わかめ、きゃべつ ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのかおりみそやき さけ、みそ、ごま ●きりぼしだいごんに だいず、きりぼしだいごん、にんじん、あぶらあげ、ごんぶ ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> おやすみ 	<ul style="list-style-type: none"> ●やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、あおのり ●くだもの
6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ●にんじんごんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、ごんぶ ●しおやきとり 鶏もも肉 ●おみそしる もやし、ねぎ、えのき ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●とりのからあげ 鶏もも肉 ●きゃべつのかなむる きゃべつ、にんじん、だいごん、ごま ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのむにえる さけ ●さつまじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいごん、さつまいも、まいたけ、もめんどうぶ、ねぎ、みそ ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、ちーず ●ゆでぶろっこりー ぶろっこりー ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さつまいも、しめじ ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●もやしらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、はくさい、もやし、ねぎ ●くだもの
13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ●のりごはん ●いりどり 鶏もも肉、にんじん、だいごん、ごぼう、高野豆腐、ごんにやく、さやえんどう ●はくさいのおかかあえ はくさい、かつおぶし、ごま ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●みーとそーすすばげて スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ●みにとまと ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●とりのみそやき 鶏もも肉、みそ、ごま ●ひじきに だいず、ひじき、にんじん、あぶらあげ ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのふらい さけ ●ごまさらだ きゃべつ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、すりごま ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さんしょくどん 鶏ひき肉、高野豆腐、ほうれんそう ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●やきそば やきそばめん、豚肩ロース、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、びーまん、あおのり ●くだもの
20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ●びらふ そーせーじ、こーん、にんじん、たまねぎ、びーまん ●たんどりーちきん 鶏もも肉 ●ほうれんそうすーぶ ほうれんそう、わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのしおやき さけ ●わふうさらだ きゃべつ、にんじん、もやし、わかめ、ごま ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ちきんかつ 鶏もも肉 ●はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、こーん、ごま ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> おやすみ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●どらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、びーまん、せろり ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこすばげてい すばげてい、えのき、しめじ、たまねぎ、びーまん、きびーまん、そーせーじ ●くだもの
27	28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●てりやきちきん 鶏もも肉 ●おんやさいさらだ にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ぶろっこりー ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ●さけのふりったー さけ ●ぼてとさらだ じゃがいも、にんじん、きゅうり、こーん ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●まーぼーどうぶ 豚ひき肉、もめんどうぶ、たまねぎ、にんじん、びーまん、しめじ ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、びーまん、にら、もやし、ごま ●くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>＜月平均栄養価＞ エネルギー：461kcal たんぱく質：19.7g 脂質：14.8g</p> </div>	

★今月のポイント★

秋ですね！食べ物がおいしい季節です。今月の季節のくだものは、りんご・ぶどう・なしです。