



# 11月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		わつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちようし 体の調子をとのえるもの
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの
1 (火)			ごはん・サラダあぶら さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ うちまめ・にぼし エビシューマイ・とりにく	ほくさい・にんじん・ねぎ ごぼう・たけのこ
2 (水)			ごはん・マロニー サラダあぶら	ぎゅうにゅう・たら・とうふ あぶらあげ・こんぶ ひじき・さつまあげ	ほくさい・にんじん・きょうな・しめじ ねぎ・いんげん・ごぼう・りんご
7 (月)			ごはん・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ かつおぶし・さんま こんぶ	かぶ・かぶのは・にんじん・えのき しょうが・にんにく・ほくさい
8 (火)			ごはん・さとう・サラダあぶら ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ ベーコン・たまご	キャベツ・ピーマン・たまねぎ にんじん・しょうが・にんにく えのき・ねぎ・りんご
9 (水)			ごはん・じゃがいも でんぶん・あげあぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・さけ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう ほうれんそう・キャベツ・きく
10 (木)			そふとめん・あげあぶら ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・なると かきあげ・わかめ・ちくわ	ねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・もやし
11 (金)			くろパン・星型マカロニ じゃがいも・オリーブあぶら ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・チーズ ベーコン・ツナ	たまねぎ・トマト・ピーマン・きピーマン セロリ・にんにく・キャベツ・しゅんぎく にんじん・コーン・みかん
14 (月)			ごはん・サラダあぶら でんぶん・ごまあぶら じゃがいも・さとう・ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・えび	にんじん・ねぎ・グリーンピース たけのこ・ほししいたけ・しょうが ごぼう・いんげん・コーン・みかん
15 (火)	<b>みやしょうさんのリクエストメニューです。おたのしみに！</b>				
16 (水)			ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・こうやとうふ あぶらあげ・かつおぶし ほっけ・ハム	だいこん・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく・もやし ほうれんそう
17 (木)			ごはん・さとう マロニー	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・グリーンピース・ほくさい にんじん・しめじ・ほうれんそう りんご
18 (金)			パンズパン・あげあぶら	ぎゅうにゅう・えびカツ たまご・ベーコン	キャベツ・コーン・たまねぎ にんじん・パセリ・みかん
21 (月)			ごはん・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく のりのつくだに おかひじき・いりあつやきたまご	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう もやし
22 (火)			ごはん・ごまあぶら あげあぶら・さとう でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・しろみざかな	コーン・にんじん・ねぎ しめじ・たまねぎ・たけのこ ピーマン・ほししいたけ・みかん
24 (木)			ごはん・はるさめ ごまあぶら・さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう・つみれだんご なまあげ・ぶたにく	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・チンゲンさい・たまねぎ ほししいたけ・しょうが・りんご
25 (金)			こめこパン かぶとさけのミルクスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・さけ ベーコン・なまクリーム	にんじん・かぶ・かぶのは たまねぎ・キャベツ・プロッコリー カリフラワー
28 (月)			ごはん・さといも さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく のり	しめじ・だいこん・にんじん ねぎ・ほうれんそう・もやし りんご
29 (水)			ごはん・はるさめ でんぶん・あげあぶら さとう・ごま・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし・さば わかめ・ちくわ	えのき・にんじん・ごぼう きぬさや・しょうが・きりほしだいこん キャベツ・コーン
30 (水)			ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。