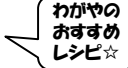
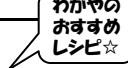


11月予定献立表

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				〔赤〕 血や肉や骨をつくる		〔緑〕 体の調子を整える		〔黄〕 熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 金	コッペパン	○	ほうれんそうのグラタン ☆イカとトマトのマリネ ポトフ 	ぶたにく しろいんげんまめ いか パーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター
4 月			ふりかえきゅうじつ						
がっこうきゅうしょく ふなはしのひ				とりにく えび こうやどうふ パーコン ウインナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん ミディトマト	にんにく キャベツ ねぎ しめじ たまねぎ	ごはん こめこ じゃがいも	バター オリーブオイル
5 火	ふなはし パエリア	○	ウインナー ミディトマト クリームスープ 						
6 水	ソフト めん	○	ミートソース オムレツ だいこんサラダ むしパン	ぶたにく みそ だいず たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん さとう こむぎこ でんぶ さつまいも	あぶら ごまあぶら ラード
7 木	ごはん	○	ハムカツ こんぶあえ すりみじる	すりみ とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶ こめこ じゃがいも	あぶら
はによいこんだて				パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう とうもろこし	ごはん	あぶら
8 金	ごはん	○	かれいのたつたあげ かみかみサラダ こんさいスープ 	かれい		にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり しょうが きりぼしだいこん	ごはん でんぶ	あぶら ごま /カレージョウ
11 月	ごはん	○	さけのゆうあんやき いそあえ さつまじる	とりにく うすあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ゆず しめじ もやし キャベツ しょうが ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも	
12 火	ごはん	○	ぶたにくのみそやき ごまあえ おでん	あつあげ がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ	ごはん さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら ごま
13 水	ごはん	○	あげししゃも こりこりあえ かすじる みかん	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	だいこん きゅうり はくさい みかん ねぎ しょうが ごぼう	ごはん でんぶ	ごまあぶら あぶら
14 木	ごはん	○	たまごロール ゆかりあえ はくさいなべ なっとう	ぶたにく やきどうふ たまご なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそ	しいたけ キャベツ はくさい もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく でんぶ	あぶら
15 金	しょくパン	○	とりにくとだいずのピーナッツがらめ ゆでブロッコリー しろねぎのクリームシチュー いちごジャム	パーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ ねぎ いちご	パン さとう さといも こむぎこ でんぶ	あぶら ピーナッツ
16 土	学習参観 ごはん	○	ぶたキムチ だいがくいも みそしる	うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キムチ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま
18 月			ふりかえきゅうぎょうび						
19 火	ごはん	○	いわしのうめに やさしいため ☆じゃがいもとコーンのみそしる ラ・フランスヨーグルト 	パーコン みそ	ぎゅうにゅう いわし ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ ラ・フランス とうもろこし エリンギ うめ もやし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも でんぶ	バター あぶら
20 水	ごはん	○	さかなのマヨネーズやき はなやさいサラダ にくだんごのブラウンシチュー	とりにく たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ラード /カレージョウ ドレッシング
21 木	ごはん	○	きびなごのカリカリフライ わかめサラダ マーボーどうふ	あかみそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だけのこと キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
わしゅくのひこんだて				とうふ さば みそ かまぼこ パーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	えのきたけ ねぎ ごぼう とうもろこし	ごはん さとう こんにゃく こめこ	あぶら ごま
22 金	ごはん	○	さばのぎんがみやき きんぴら きんときまめのあまに すましじる 						
25 月	ごはん	○	やきギョウザ ナムル あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく とりにく あかみそ だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だけのこと だいこん しょうが ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ラード
りょうしさんと5ねんせいのかいしょく				ぶたにく あつあげ みそ さかな	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しょうが ねぎ だいこん たくあん	ごはん さとう こんにゃく でんぶ じゃがいも	あぶら ごま
26 火	ごはん	○	どやまわんのさかなりょうり あいませ ぶたじる						
27 水	ごはん	○	ほっけのしおやき ほうれんそうのおひたし おやこに	とりにく あつあげ たまご ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	
28 木	ごはん	○	みそカツ コーンあえ いとこに	あつあげ あずき あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん とうもろこし キャベツ	ごはん さとう こんにゃく パンこ さといも こむぎこ	あぶら ごま
29 金	はつが げんまい ごはん	○	☆バターチキンカレー グリーンサラダ りんご 	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト なまクリーム	ブロッコリー トマト フリルレタス	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり	ごはん はつがげんまい じゃがいも	あぶら バター

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。