

# 11月こんだてひょう



牛乳は毎日あります

令和元年10月29日

舞鶴市立与保呂小学校

【**地場産物の日**】  
 5日 \* アジ  
 7日 \* エテカレイ  
 18日 \* ニギス

なかよし産直  
 さんから  
 ・さつまいも  
 ・青ネギ

11月8日は「いい歯の日」  
 歯を大切に、よくかんで食べましょう。  
 のマークは、カミカミ献立の日です。

金曜日  
 (むぎごはんの日)

1日



むぎごはん  
 こうやどうふの  
 ちゅうかに  
 はるさめスープ

月曜日 (パンの日)	火曜日 (ごはんの日)	水曜日 (加工パンの日)	木曜日 (味付けごはんの日)	金曜日 (むぎごはんの日)
4日	5日	6日	7日	8日
文化の日の 振替休日 	ごはん アジの あまずソースかけ けんちんじる  地場産物の日	こくとうパン とりにくのバジルやき コーンスープ	ごもくチャーハン エテカレイのからあげ さつまじる  カミカミ献立 地場産物の日	スイートカレーライス フルーツサラダ ふくじんづけ 
11日	12日	13日	14日	15日
こがたパン かやくうどん ごまあえ いちごジャム	ごはん はくさいと にくだんごのスープ おから  おからは低エネルギーで食物繊維が豊富な食品です。	ぜんりゅうふんパン ビーフシチュー フレンチサラダ  ぜんりゅうふん全粒粉パンとは小麦をまるごと粉にしたもので、栄養価が高いです	ドライカレー じゃがいものチーズに たまごスープ	ビビンバ トックスープ  カミカミ献立
18日	19日	20日	21日	22日
パン ニギスのいそべフライ そえキャベツ、ソース ミネストローネ  カミカミ献立 地場産物の日	ごはん まごわやさしいにこみ きのこじる  カミカミ献立	あじつけパン さけとブロッコリーの グラタン はくさいのスープ	いもごはん ちくわのみみじあげ とんじる みかん  カミカミ献立	このはどん こまつなとじゃこの いために  このはどん あぶらあ 木の葉丼：油揚げとにんじん、たまご、かまぼこをだして炊き卵でとじます。
25日	26日	27日	28日	29日
ツナサンド キャベツのスープ スイートポテト 	ごはん さばのしおやき かんぴょうのきんぴら すましじる  11月24日は和食の日 すまし汁はかつお・昆布でだしをとります。味わってみましょう。	ミルクパン コーンこめこシチュー ブロッコリーサラダ	ちゅうかどん さつまいもと だいずのあげに  カミカミ献立	むぎごはん あつあげとキャベツの ホイコウロウ だいこんサラダ



11月19日(火)  
 和食によく使われてきた食品の頭文字をとった  
 「まごわやさしい」の献立を入れています。  
 「ま」豆類・「ご」ごまなどの種実類  
 「わ」わかめなど海藻類・「や」野菜  
 「さ」魚介類・「し」しいたけなどきのこ類  
 「い」いも類 が入った献立です。

給食で使うだしをとる食  
 材  
 かつおぶし こんぶ にぼし  
 鰹節、昆布、煮干など

