



11月 献立表

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
1(金)	5	6	7	8
ごはん 鶏肉のオイマヨグラタン スパゲティサラダ ブロッコリー添え コンソメジュリエヌ	ごはん 魚の石垣フライ かぶの甘酢漬け添え キャベツのおかかマヨ和え 揚げともやしのみそ汁	かやくうどん 肉団子のあんからめ れんこんとひじきのサラダ フルーツポンチ	ごはん 松風焼き 青菜のおひたし添え 江戸っ子煮 かぶのずまし汁	じゃこと卵のチャーハン 春雨の和え物 もずくスープ ヨーグルト
11	12	13	14	15
ピザトースト ポテミルクスープ フルーツポンチ	ごはん サバの味噌煮 白菜のレモン和え けんちん汁	鮭わかめごはん 凍み豆腐の揚げ煮 酢の物 豚汁	ごはん 鶏のじぶ煮 れんこんのきんぴら ふかしのすまし汁	なかじまな 中島菜ごはん 厚焼きたまご 人参の梅煮添え もやしのナムル 大根となめこのみそ汁
18	19	20	21	22
ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き しらす干しともやしのゴマサラダ かぼちゃのスープ	ごはん すき焼き風煮 柿なます かきたま汁	華卵うどん もやしのナムル デザート (メープル風味ミニケーキ)	ごはん 鶏の塩から揚げ ゆで野菜添え ひじき煮 なめこ汁	♡だしで味わう和食の日♡ 栗おこわ 魚の糍漬け焼き れんこんの梅肉和え かす汁
25	26	27	28	29
ミルクロール れんこんハンバーグ きのこソースかけ ブロッコリーとリンゴのサラダ コーンクリームスープ	里芋ごはん 鶏そぼろあんかけ 焼きさばカレー味 おひたし添え きのこ汁	ごはん 麻婆豆腐 お魚ナゲット ブロッコリー添え 春雨スープ	ごはん 鶏ちゃん 五郎島金時のレモン煮 白菜とイカボールのスープ	昆布と大豆の カレーライス 和え物 フルーツポンチ

** 記念日給食 **

23日 お赤飯の日

24日 和食の日

11月24日は **いいにほんしょくひ** 『和食の日』です

★ 今月は24日が休日のため22日に実施します

和食がすごいって知ってるかな??



- とくちょう 1
- とくちょう 2
- とくちょう 3
- とくちょう 4
- とくちょう 5
- とくちょう 6

和食はごはんが中心の食事
季節ごとに違う野菜や魚が食べられる
栄養バランスのとりにやすい献立
だしのうまみを上手に使う
お箸を使う
行事とつながっている



いろいろなだし



昆布

「こんぶ」は海の中に生えている「海藻」です

かつお節

「かつお節」は魚の「鰹」を煮て、火と煙で乾かし、干して硬くしたものです

煮干し

「煮干し」は小さな「いわし」などの魚を煮て、乾かしたもので

