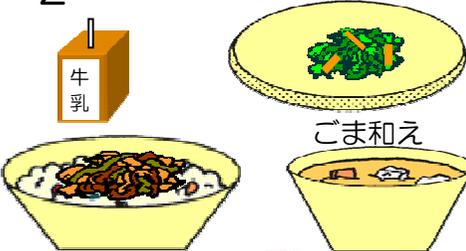
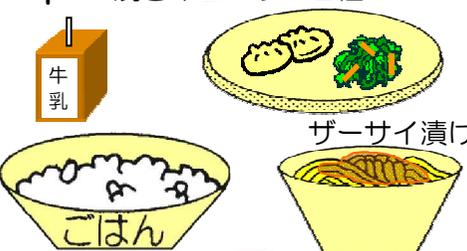
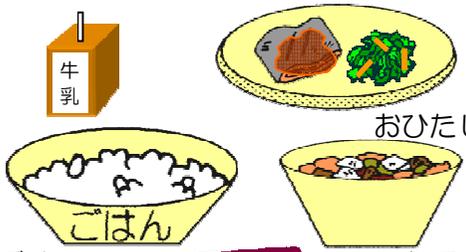
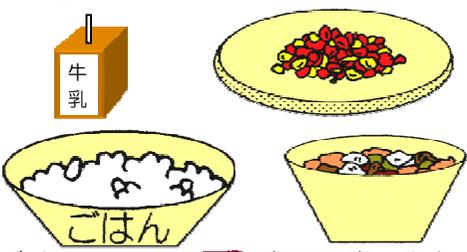
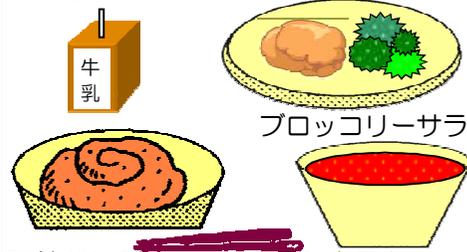
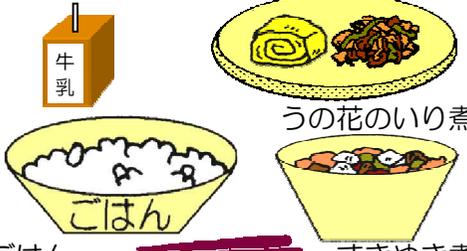
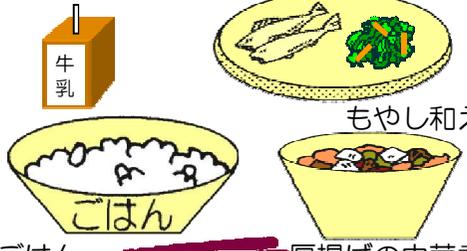
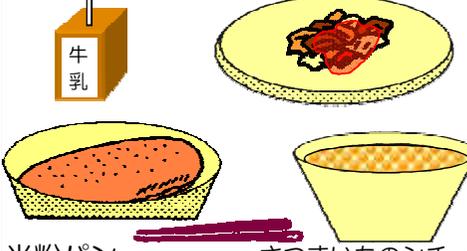
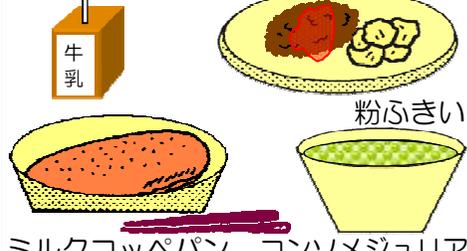


11月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>2</p>  <p>牛乳 ごま和え こぎつね丼 かきたま汁</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">文化の日</p>	<p>4</p> <p>焼きギョーザ 2個</p>  <p>牛乳 ザーサイ漬け ごはん タンタンめん</p>	<p>5</p> <p>カレーのカレー揚げ</p>  <p>牛乳 ごぼうサラダ ごはん みそ汁</p>	<p>6</p> <p>オムレツきのソース</p>  <p>牛乳 さつまいもサラダ ミルクロール コンソメスープ</p>
<p>9</p> <p>さばのゆずみそ焼き</p>  <p>牛乳 おひたし ごはん おでん</p>	<p>10</p>  <p>牛乳 柿入りフルーツヨーグルト きのごカレーライス</p>	<p>11</p> <p>豚シューマイ 2個</p>  <p>牛乳 チャプチェ ごはん 豆腐のスープ</p>	<p>12</p> <p>揚げ大豆とじゃがいもの磯和え</p>  <p>牛乳 高野豆腐の卵とし ごはん 高野豆腐の卵とし</p>	<p>13</p> <p>鶏肉の照り焼き</p>  <p>牛乳 ブロッコリーサラダ 胚芽パン ミネストローネ</p>
<p>16</p> <p>鶏肉のごま石垣揚げ</p>  <p>牛乳 大豆とひじきの炒り煮 ごはん 根菜のみそ汁</p>	<p>17</p>  <p>牛乳 ヨーグルト 肉団子 2個 チャーハン ビーフンスープ</p>	<p>18</p> <p>彩り野菜のたまご焼き</p>  <p>牛乳 うの花のいり煮 ごはん すきやき煮</p>	<p>19</p> <p>わかさぎフリッター 2尾</p>  <p>牛乳 もやし和え ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p>20</p> <p>豚肉のトマトソースマリネ</p>  <p>牛乳 さつまいものシチュー 米粉パン さつまいものシチュー</p>
<p>23</p> <p style="font-size: 2em; color: blue;">勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>ふくらぎのたつた揚げ</p>  <p>牛乳 くきわかめのきんぴら ごはん 里いもと大根のカレーそぼろ</p>	<p>25</p> <p>野菜のチヂミ</p>  <p>牛乳 ナムル ごはん あさりとうすら卵の八宝菜</p>	<p>26</p> <p>豚肉の塩こうじ焼き</p>  <p>牛乳 小松菜和え ごはん 煮込みうどん</p>	<p>27</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p>  <p>牛乳 粉ふきいも ミルクコッペパン コンソメジュリアン</p>
<p>30</p>  <p>牛乳 大豆のサラダ ハヤシライス</p>	<p style="text-align: center;">* 11月の給食目標 *</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">丈夫な体を作る 食事をしよう</p>			
<p style="text-align: center;">11月8日は いい歯の日</p> <p style="font-size: 0.8em;">しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！</p>		<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">歯を強くするカルシウムが多い食べ物</p>  <p>牛乳, こまつな, ヨーグルト, 小魚, 納豆</p> <p style="font-size: 0.8em;">歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。</p>		