

月	火	水	木	金
<p>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>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>		<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ウインナー（2本）</p> <p>根菜と挽肉のカレー</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳汁</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤魚の塩こうじ焼き</p> <p>くきわかめとこんにゃくのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>とりごぼう汁</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ（3個）</p> <p>だいこんナムル</p> <p>ごはん</p> <p>タンタン麺</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>豆入り青のりポテト</p> <p>ごはん</p> <p>いかとうずら卵の八宝菜</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>ホキフライ</p> <p>小松菜のごま酢和え</p> <p>ごはん</p> <p>豚大根</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>野菜ソテー</p> <p>胚芽パンズ</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>白菜の煮びたし</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉とれんこんの黒酢炒め</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのワンタンスープ</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>チキンバーベキューソース</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>切干大根のかみかみ和え</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>いちごジャム</p> <p>オムレツ</p> <p>鶏肉ときのこのトマト煮</p> <p>米粉パン</p> <p>ポテトスープ</p>
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの生姜揚げ（2本）</p> <p>ゆかり和え</p> <p>ごはん</p> <p>大根と里芋のうま煮</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚と野菜のあんからめ</p> <p>ごはん</p> <p>具たくさんと野菜みそ汁</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのサクサク揚げ（2尾）</p> <p>大根菜のふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>ごはん</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグたまねぎソース</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>にんじんポタージュ</p>
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>子持ちししゃもフライ（2尾）</p> <p>塩昆布入り即席漬け</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>ジャジャン豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>ひじきとれんこんの炒り煮</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのっぺい汁</p>	<p>* 11月の給食目標 *</p> <p>丈夫な体を作る</p> <p>食事をしよう</p>