

月	火	水	木	金
<p>* 11月の給食目標 *</p> <p>丈夫な体を作る食事をしよう</p>	<p>歯を強くするカルシウムが多い食べ物</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 牛肉と春雨のカラフル炒め</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>ジャジャン豆腐</p>
<p>4</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>きのこカレー</p> <p>麦ごはん</p> <p>柿入りフルーツヨーグルト</p>	<p>6 ブロccoliソース</p> <p>豚肉のアップルソース</p> <p>ミルクロール</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>7 ツナとごぼうのサラダ</p> <p>お茶プリン</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>埼玉県の献立</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>トントロリンたまごのスープ</p>	<p>8 切干大根のかみかみ和え</p> <p>めぎすのから揚げ 2こ</p> <p>いい歯の日の献立</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>
<p>11</p> <p>ごまずあえ</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>12 れんこんのきんぴら</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>さつまい</p>	<p>13 焼きそば</p> <p>チーズ 2こ</p> <p>米粉パン</p> <p>わかめスープ</p>	<p>14 マカロニサラダ</p> <p>しそひじき佃煮</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんスープ</p>	<p>15 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>豚大根</p>
<p>18</p> <p>チーズハムカツ</p> <p>ぐをかけてスプーンでまぜて食べる</p> <p>セルフしらす干しチャーハン</p> <p>おむぎごはん</p> <p>豆腐とチンゲン菜のスープ</p>	<p>19 小松菜のいそか和え</p> <p>ふくらぎの味噌焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>卵とじ</p>	<p>20 ツナとコーンのサラダ</p> <p>りんごヨーグルト</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p>	<p>21 ミニトマト 2こ</p> <p>大豆かき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>ごまみそうどん</p>	<p>22 きんぴらごぼう</p> <p>鶏肉のねぎ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p>
<p>25</p> <p>ナムル</p> <p>えびシューマイ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆はるさめ</p>	<p>26 しそ和え</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>かますフライソースがけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>うずらたまご入りおでん</p>	<p>27 キャベツソテー</p> <p>ますのマヨネーズ焼き</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>28</p> <p>ぐをかけてスプーンでまぜて食べる</p> <p>みかん</p> <p>セルフウインナーピラフ</p> <p>バターライス</p> <p>さつまいものポトフ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p>	<p>29 かまぼこ入りサラダ</p> <p>とり天</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p>