



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
給食		きのこごはん	ごはん	<文化の日> 	わかめごはん	ごはん
午前おやつ		焼鮭	焼肉風野菜炒め		石狩鍋風	照り焼きチキン
午後おやつ		ささみの磯和え	ブロッコリーサラダ		和風和え	コーンクリームスープ
	7	8	9	10	11	12
給食	中華丼	ごはん	スティックパン	ごはん	ごはん	ごはん
	ナムル	白身魚の黄金焼き	和風パスタスープ	豚肉のガーリック炒め	魚のチリソース風	ささみのパン粉焼き
	お味噌汁	金平れんこん	温野菜サラダ	きゅうりの酢の物	ビーフンソテー	きゅうりとコーンのサラダ
午前おやつ	おやつ	きな粉蒸しパン	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
午後おやつ	さつま芋ステックパイ	おやつ	ゆかりおにぎり	レモンチーズクッキー	マシュマロおこし	おやつ
	14	15	16	17	18	19
給食	ミートドリア	ごはん	ごはん	ごはん	ふりかけごはん	ごはん
	コンソメジュリエンヌ	鮭のちゃんちゃん焼き	タンドリーチキン	鶏肉の塩麴焼き	エビフライ/ポテト	豚肉の生姜焼き
	トマトのサラダ/青のりポテト	いんげんのごま和え	ほうれん草とコーンのソテー	小松菜の信田煮	コールスローサラダ	もやしの梅しそ和え
	ぶどうゼリー	すまし汁	中華スープ	お味噌汁	ミネストローネ/プリン	お味噌汁
午前おやつ	おやつ	コーンフレーク	おやつ	かぼちゃ蒸しパン	おやつ	おやつ
午後おやつ	ドーナツポップ/りんごジュース	おやつ	ポンデケージョ	おやつ	オムレット/オレンジジュース	おやつ
	21	22	23	24	25	26
給食	ごはん	ごはん	<勤労感謝の日> 	おにぎり	ロールパン	ごはん
	鶏肉のごまソースかけ	さばの竜田揚げ		野菜あんかけうどん	ミートローフ	ぶり大根
	ニラ玉	白和え		おろし納豆	マカロニサラダ	きゅうりの中華和え
午前おやつ	いちごジャムヨーグルト	おやつ		バナナ	オニオンスープ	オレンジ
午後おやつ	おやつ	マーブルケーキ		クラッカーサンド	おやつ	おやつ
	28	29	30	冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜です。</li> <li>・ホウレンソウ…鉄分が豊富です。</li> <li>・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。</li> </ul>		
給食	奄美の鶏飯	ごはん	ごはん			
	ほうれん草のお浸し	魚の味噌漬け焼き	チキンチャップ			
	りんごのコンポート	和風サラダ	ひじきのサラダ			
午前おやつ	食パンラスク	おやつ	蒸しいも			
午後おやつ	おやつ	ココアアイスボックス	おやつ			