

11月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
 <p>文化の日</p>	<p>わかめごはん さかな 魚のきのこあんかけ こまつな 小松菜のおかかあえ つきみだんご 月見団子（きなこ）</p>	<p>ごはん ホイコーロー ちゅうか 中華サラダ あんにんどうふ 杏仁豆腐</p>	<p>ごはん こうやどうふ 高野豆腐と野菜の煮物 やさい じやことわかめの酢の物 すのもの あお 青のり大豆 だいす</p>	<p>ごはん みそかつ ゆかりあえ かぼちゃ煮</p>
10日	11日	12日	13日	14日
<p>ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 ごママヨサラダ マスカットゼリー</p>	<p>ごはん じゅーちゅんどうふ 家常豆腐 だいこん 大根のナムル いも 芋ようかん</p>	<p>パセリごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト風 ふう ブロッコリーサラダ</p>	<p>わかめごはん しろみざかな 白身魚フライ ごまドレサラダ さつま芋の甘煮 いも あまに</p>	<p>ごはん にく カレー肉じゃが やさい のり 野菜の海苔あえ ししゃものからあげ</p>
17日	18日	19日	20日	21日
<p>むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め はるさめ 春雨サラダ オレンジゼリー</p>	<p>ゆかりごはん ぶりと大根の煮物 やさしいた 野菜炒め おうとうかん 黄桃缶</p>	<p>ごはん にくどうふ 肉豆腐 ごもく 五目きんぴら みそだれポテト</p>	<p>ごはん+お魚ふりかけ さかな から揚げ やさい 野菜のからし和え あ りんご缶 かん</p>	<p>ごはん さけ 鮭の西京焼き みずな 水菜の信田あえ だいがく 大学いも</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>ターメリックライス まめ 豆のキーマカレー コーンフレークサラダ ぶどうゼリー</p>	<p>うめ 梅ごはん いかメンチカツ がめ煮 キャベツと小松菜のごまあえ こまつな</p>	<p>ごはん ぶた 豚キムチ炒め いた ひじきの五目煮 ごもくに こ 粉ふき芋 いも</p>	<p>パン+いちごジャム とりにく 鶏肉のトマト煮込み にこ コーンサラダ フライドポテト</p>

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
平均栄養価：エネルギー498kcal たんぱく質15.3g 脂質14.7g 食塩相当量1.9g

※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。