

11月分のきゅうしょくこんだてひょう(11月4日~28日)				日・ よう	パン・ ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
きゅうにゅう 牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。				き	ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
							き	あか	みどり
日・ よう	パン・ ごはん	き	きゅうにゅう	エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	き	あか	みどり
4・火	コッペパン	あげギョーザ ・ちゅうかみそスープ ・れんこんのちゅうかだれかけ	あぶら さとう ごまあぶら	さとう	ギョーザ けいにく おから	チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ おんこん	さとう	さとう	さとう
5・水	ごはん	・かんとくに ・はくさいのあまずあえ ・みかん	じゃがいも さとう	さとう	けいにく たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
6・木	ごはん	・ビビンバ(にく・やさい) ・わかめスープ ・ミニフィッシュ	ごまあぶら さとう いりごま	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
7・金	おきつパン	・しろみざかなフリッター ・ミネストローネ ・ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
10・月	ごはん	・けいにくのおろししょうゆかけ ・うすくずじる ・きんぴらごぼう	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
11・火	コッペパン	・ほうれんそうのグラタン ・てばまめのスープに ・りんご ・ブルーベリージャム	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
12・水	ごはん	・ぶたにくのコチジャンいため ・けいにくとはるさめのスープ ・きゅうりのナムル	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
13・木	ごはん	・えびフライカレーライス(えびフライ) ・カリフラワーのピクルス ・まめこんぶ	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
14・金	ライス	・ツナポテトオムレツ(ケチャップ) ・スープ ・よなし(かんづめ)	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
17・月	ごはん	・さごしのごまじょうゆかけ ・ごもくじる ・だいずのもの	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
18・火	コッペパン	・ぶたにくとやさいのスープに ・かわりピザ ・みかん	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
19・水	ごはん	・ぎゅうにくのあまからやき ・なめこのみそしる ・ほうれんそうのおひたし	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
20・木	ごはん	・ぶたにくとやさいのいためもの ・いわしのつみれじる ・かぼちゃういろ	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
21・金	コッペパン	・けいにくときのこのシチュー ・きゅうりのピクルス ・かき(ふゆうがき) ・ソフトマーガリン	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
25・火	ごはん	・いかてんぷら ・ごもくじる ・おかかなっぱ	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
26・水	ミニコッペパン	・ウインナーときのこのわふうスパゲッティ(きざみのり) ・やきツナキャベツ ・こけいチーズ	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
27・木	ごはん	・やきししゃも ・わふうカレーじる ・ささみとこまつなのいためもの	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
28・金	ごはん	・ピリからどんぶり ・ちゅうかスープ ・はくとう(かんづめ)	さとう さとう さとう	さとう	おから たまご ごぼうひらてん あつあげ けずりあし	だいこん にんじん はくさい みかん	さとう	さとう	さとう
お か ず の ざ い り ょ う									
き									
あ か									
み どり									
エネルギーになる									
からだをつくる									
からだのちょうしをととのえる									
お か ず の ざ い り ょ う									
き									
あ か									
み どり									
エネルギーになる									
からだをつくる									
からだのちょうしをととのえる									