

# 11月の予定献立

給食回数： 19回

十日市立吉田小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>11月8日は「<b>いい歯の日</b>」</p> <p>よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</li> <li>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</li> <li>味がよくわかり、味覚が発達する</li> <li>脳が活性化し、集中力が高まる</li> </ul>				<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめのレモンスープ</p> <p>がっつりにんにくの もやしぶたどんのぐ</p>
	<p>4</p> <p>文化の日 振替休日</p> <p>マーボーライス</p> <p>はるさめいりかいそうサラダ</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがべえみそスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのごまサラダ</p> <p>とりにくのカレーあげ</p>	<p>7</p> <p>ごはん(コシカ)</p> <p>きわかめのきんぴら</p> <p>さけのこうみやき</p> <p>なめことんじる</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんあえ</p> <p>なまあげのきのこあんかけ</p> <p>こんさいのみそしる</p> <p>【いい歯の日メニュー】</p>
こんだて	<p>11</p> <p>大収穫祭 振替休日</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのいろどりあえ</p> <p>シルバーのわふうマリネ</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>しめじのりごまあえ</p> <p>ひじきそぼろどんのぐ</p> <p>しょうがみそしる</p>	<p>14</p> <p>ごはん(コシカ)</p> <p>ほくあまスパイシーポテト</p> <p>スタミナなっとう</p> <p>だいこんのあったかしおおでん</p> <p>【へるっ塩メニュー】</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>チキンのコーンフレークやき</p> <p>はくさいのクリームに</p>
	<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>チャプチェ</p> <p>さばのあまからやき</p> <p>わかめのスープ</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>はちみつやきりんご</p> <p>あんをかけてたべてもいいよどんのぐ</p> <p>はくさいのたまごいりちゅうかあん</p>	<p>20</p> <p>ごはん(コシカ)</p> <p>しょうゆのみナムル</p> <p>きつねハンバーグ</p> <p>とおかまちだいちのみそしる</p> <p>【キラッと新潟米☆地場もん献立】</p>	<p>21</p> <p>トマみそカレーぶたどん</p> <p>あきのヨーグルトあえ</p> <p>きせつのやさいチップス</p> <p>(のせる)</p>	<p>22</p> <p>ごはん(コシカ)</p> <p>のりずあえ</p> <p>なまあげとごぼうのしょうがに</p> <p>くるまふのみそしる</p> <p>【和食の日メニュー】</p>
こんだて	<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>せとうちさっぱりサラダ</p> <p>きつねもちのうまに</p> <p>わふうじる</p> <p>うどん</p>	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>ごまマヨサラダ</p> <p>あんかけシューマイ</p> <p>なめこスープ</p>	<p>27</p> <p>はくさいとなまあげのうまにライス</p> <p>さつまいもだいずのかりんどあげ</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ホイコーローライス</p> <p>とうふのちゅうかスープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>とうふサラダ</p> <p>さといもとぶたにくのいために</p> <p>だいこんのみそしる</p>

※食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。