

# きゅうしょくだより

令和3年10月29日  
旭川市立近文第一小学校

月	火	水	木	金
1 むぎい なめし 麦入り菜飯 あきやさい にも 秋野菜の煮物 やきざかな さけ 焼魚(鮭) 	2 こめこ 米粉コッペパン マカロニの クリーム煮 にくだんご ビック肉団子 えだまめ 枝豆	3  文化の日	4 たにんどん 他人丼 いももち汁 りんご 	5 ごはん とうふ 豆腐チゲ ごまよごし グレープゼリー
8 むぎ 麦ごはん ポークハヤシライス ふくしんづけ 福神漬 フルーツポンチ	9 ごはん ごもく 五目うどん かみかみタコメンチ バナナ 	10 ざつこく 雑穀ごはん とり 鶏ごぼう汁 にしん 柚子味噌煮 かき 	11 こめこ 米粉あずきパン エビボールスープ インドポテト ミニトマト	12 ごはん とうふ 豆腐のオイスター ソース煮 ほうれん草のごま ドレあえ
15 ごはん ぶたにく いも なんぼんに 豚肉と芋の南蛮煮 さばしょうが さば生姜焼き 	16 こめこしょう 米粉小バターパン ペスカトーレ スペインオムレツ ブロッコリーの ドレッシングあえ	17 お弁当の日 	18 まる きりこみ 丸コッペ切込パン コーンスープ しらはなまめ 白花豆コロケ おんやさい 温野菜 パックソース	19 ごはん とうふ 豆腐とベーコンの ちゅうかに 中華煮 きざみだいこん だいこん みじん切りの パリパリあえ のり佃煮 つくだに
22 むぎ 麦ごはん カレー ふくしんづけ 福神漬 フルーツのゼリー あえ	23 勤労感謝の日 	24 ごはん かぼちやだんご 南瓜団子のトマト汁 ひじき入り厚焼き たまご りんご	25 ソフトフランスパン ワンタンスープ タラザンギ コーンソテー チョコペースト	26 ごはん のっぺい汁 はるさめ 春雨のごまいため みかん 
29 ごはん かい 海ぞくに はくさい 白菜のおひたし うめぼし	30 ごはん とんこつ 豚骨ラーメン しょうろんぼう 小籠包 バナナ 	<h2>11月の予定献立</h2> <p>【今月の目標】 感謝してたべよう</p> <p>*牛乳は、毎日つきます。</p> 		