11月 こんだてひょう

旭川市立台場小学校

	月	火	水	木	金
こんだて 黄 赤 緑	**8日(水)は セレクトきゅうしょく！** ・オレンジジュース ・りんごジュース ・ぶどうジュース ・コーヒーぎゅうにゅう みなさんは何をえらびましたか？		**1** ・あんパン ・エビボールスープ ・インドポテト ・キウイフルーツ パン　あずき　砂糖　じゃがいも　油 牛乳　エビボール　豆腐 にんじん　白菜　長ねぎ　しいたけ　玉ねぎ　ピーマン　キウイフルーツ	**2** ・ごはん ・鶏ごぼう汁 ・さばしょうが焼き ・りんご ごはん　油　でん粉　砂糖 牛乳　鶏肉　ちくわ　生揚げ　さば ごぼう　にんじん　長ねぎ　生姜　りんご	**3** 文化の日
こんだて 黄 赤 緑	**6** ・他人丼 （十二種雑穀ごはん） ・いももち汁 冬みかん ごはん　麦　黒米　ごま　きび　ひえ　三温糖　油　いももち 牛乳　豚肉　卵　油揚げ　みそ 玉ねぎ　ピーマン　にんじん　長ねぎ　大根　ごぼう　みかん	**7** ・ごはん ・のっぺい汁 ・豚キムチ ・あさり佃煮 ごはん　じゃがいも　油　三温糖　でん粉　ごま油　砂糖 牛乳　ちくわ　油揚げ　高野豆腐　豚肉　みそ　あさり ごぼう　にんじん　キャベツ　白菜　玉ねぎ　にら　大根　にんにく　生姜	**8** ・米粉コッペ切り込みパン ・マカロニクリーム煮 ・豆腐ハンバーグ カクテルソース ・温野菜 パン　マカロニ　サラダ油　小麦粉　バター　三温糖 牛乳　ベーコン　鶏肉　豆腐　脱脂粉乳 玉ねぎ　にんじん　パセリ　玉ねぎ　キャベツ	**9** ・ごはん ・豚肉といもの甘辛いため ・茎わかめともやしの中華あえ ・オレンジ ごはん　じゃがいも　三温糖　油　ごま　ラー油 牛乳　豚肉　茎わかめ いんげん　にんじん　もやし　オレンジ	**10** ・小ごはん ・きのこうどん ・イカリングフライ（２こ） ・バナナ ・アーモンドフィッシュ ごはん　うどん　パン粉　小麦粉　油　アーモンド 牛乳　鶏肉　油揚げ　イカ　かたくちいわし えのきたけ　まいたけ　しいたけ　長ねぎ　バナナ
こんだて 黄 赤 緑	**13** ・ごはん ・肉じゃが ・三色あえ ・グレープフルーツ ・ふりかけ ごはん　じゃがいも　油　三温糖　黒砂糖 牛乳　豚肉　さけ 玉ねぎ　にんじん　グリンピース　もやし　ほうれん草　グレープフルーツ	**14** ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 ・真ホッケ和風フライ ・りんご ごはん　油　三温糖　でん粉　小麦粉　パン粉 牛乳　豆腐　豚肉　ホッケ ピーマン　長ねぎ　にんじん　たけのこ　生姜　にんにく　りんご	**15** ・米粉小バターパン ・ペスカトーレ ・ベーコンエッグ ・ブロッコリー 中華レッシングあえ パン　スパゲティ　オリーブ油　バター　ドレッシング 牛乳　えび　いか　ベーコン　卵 玉ねぎ　にんにく　トマト　ブロッコリー　パセリ	**16** ・ごはん ・実だくさん汁 ・マーボー春雨 ・パイン ごはん　じゃがいも　三温糖　油　春雨　でん粉　ラー油 牛乳　豆腐　みそ　豚肉 大根　にんじん　長ねぎ　玉ねぎ　ごぼう　にんにく　生姜　レタス　長ねぎ　パイン	**17** ・ナン ・キーマカレー ・フライドポテト ・ミニトマト（２こ） ・ヨーグルト ナン　米粉　油　じゃがいも　油 牛乳　豚肉　大豆　ヨーグルト 玉ねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　生姜　ミニトマト
こんだて 黄 赤 緑	**20** ・麦入菜飯 ・秋野菜の煮物 ・ひじき入り厚焼き玉子 ・オレンジ ごはん　さつまいも　栗　油　三温糖 牛乳　鶏肉　ひじき　卵 にんじん　大根葉　大根　ごぼう　しめじ　れんこん　いんげん　オレンジ	**21** ・ごはん ・生揚げのマーボー炒め ・白菜のおひたし ・はちみつレモンゼリー ごはん　三温糖　油　でん粉　はちみつ　砂糖 牛乳　生揚げ　豚肉　大豆　みそ にんじん　玉ねぎ　ピーマン　生姜　しいたけ　白菜　パイン　レモン果汁	**22** ・ごはん ・南瓜団子のとろとろ汁 ・にしんおろし煮 ・冬みかん ごはん　じゃがいも　でん粉　砂糖 牛乳　鶏肉　ちくわ　油揚げ　焼き豆腐　にしん かぼちゃ　ごぼう　にんじん　大根　みかん	**23** 勤労感謝の日 	**24** ・小ごはん ・とんこつラーメン ・肉団子 ・バナナ ごはん　ラーメン　ラード 牛乳　豚肉　鶏肉 キャベツ　にんじん　もやし　きくらげ　長ねぎ　にんにく　生姜　バナナ
こんだて 黄 赤 緑	**27** ・麦ごはん ・ハヤシライス ・福神漬 ・フルーツポンチ 麦ごはん　じゃがいも　油　白玉もち　バター　三温糖 牛乳　豚肉　寒天 玉ねぎ　にんじん　トマト　大根　なす　なた豆　れんこん　パイン　みかん	**28** ・ごはん ・海ぞく煮 ・焼きぎょうざ（２こ） ・りんご ごはん　油　三温糖 牛乳　えび　いか　ホタテ　卵　豚肉　鶏肉 玉ねぎ　にんじん　しいたけ　グリンピース　キャベツ　にら　りんご	**29** ・ソフトフランスパン ・米粉のコーンスープ ・ウインナーと野菜のソテー ・枝豆 ・いちごジャム パン　米粉　油　ジャム 牛乳　ウインナー とうもろこし　パセリ　ピーマン　黄ピーマン　玉ねぎ　にんじん　枝豆　いちご	**30** ・ごはん ・豆腐チゲ ・ごまあえ ・黄桃シャーベット ・韓国のり ごはん　ごま油　ごま　三温糖 牛乳　豚肉　豆腐　みそ　のり ごぼう　にんじん　白菜　しめじ　長ねぎ　もやし　ほうれん草　黄桃	**～ 今月の給食目標 ～** **【 感謝して食べよう 】**