



こんげつ

よていこんだてひょう

今月の予定献立表

月	火	水	木	金
牛乳 2 ごはん ぎせい豆腐 いかと大根の煮物 みそ汁	牛乳 3 大豆ごはん 魚のごまだれ焼き さつま芋の素揚げ 干草和え みそ汁 	牛乳 4 ごはん 鶏肉の吉野焼き 蒸しかぼちゃ 春菊のごま和え みそ汁	牛乳 5 あんかけ焼きそば 春雨サラダ 豆腐とにらのスープ	牛乳 6 チキンカツ丼 大根のごま酢和え きのこと汁
牛乳 9 ごはん 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 青菜と油揚げのごま炒め 野菜汁	牛乳 10 ごはん 鮭のムニエルきのこソース 五目きんぴら みそ汁	11 建国記念の日 	牛乳 12 親子丼 青菜のごま和え みそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 13 ツナとトマトのスパゲッティ グリーンサラダ 角切り野菜のスープ バイクドチーズケーキ
牛乳 16 キムチチャーハン 肉野菜炒め 豆腐と卵のスープ	牛乳 17 ごはん つくね焼き じゃが芋の素揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 18 ごはん 揚げ鶏と野菜の煮物 白菜のごまみそ和え みそ汁	牛乳 19 カレーパン ポトフ ポテトサラダ	牛乳 20 ごはん さばのみそ煮 きゃべつのごま和え すまし汁
23 天皇誕生日 	牛乳 24 ごはん サーモンフライ ゆできゃべつ 青菜と高野豆腐の炒り煮 みそ汁	牛乳 25 けんちんうどん のり塩ポテト くだもの(りんご)	牛乳 26 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 茹でブロッコリー 野菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 27 照り焼きつくねバーガー マカロニサラダ かぶのトロトロスープ

冬に美味しい根菜類と葉物野菜は体を温める食材です。
 給食でも沢山取り入れていきますので、しっかりと食べましょう。

