



11月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
6日  カニ漁解禁にちなんだ献立 冬の味覚の王様、ズワイガニ漁が11月6日に解禁されます。三国港や越前海岸の各漁港から底引き網船が沖に出て、次々に水揚げされます。 	1 ごはん こじる 呉汁 ばいにくに いわしの梅肉煮 そう ほうれん草のおひたし ついたち 1日アイアン給食	2 ごはん じる さつま汁 ぶたにく いた 豚肉の炒めもの きっか 菊花みかん	3 ぶんか ひ 文化の日 	
6  691	7  596	8 736	9 548	10 677
かにめし すまし汁 かぼちゃのそぼろあん りょうかいまん 加漁解禁にちなんだ献立	いちほまれ ぶたじる 豚汁 や ふう たこ焼き風さといも ばいにく 梅肉あえ きゅうしよく いちほまれ給食	チキンカツ丼 とうふ 豆腐のみそ汁 だいこん 大根サラダ ようか は 8日菌光給食	こだい まい 古代米ごはん おし じる 6つの訓え汁 やさい きの野菜あんがらめ いためなます いしづかさげん きゅうしよく 石塚左玄給食	きつねうどん だいず 大豆とさつまいもの甘辛煮 あまからに バナナ
13 681	14 786	15 722	16 727	17 697
こめこ い 米粉入りパン やさい 野菜スープ こうみや ポテトの香味焼き あき みかく 秋の味覚サラダ	ごはん えど こに 江戸っ子煮 こまつな 小松菜ぎょうざ はるさめ す もの 春雨の酢の物	ごはん チゲスープ ぼっ 坊ちゃんかぼちゃ叩き ちゅうか 中華あえ	ごはん おにしめ さば 鯖のたたき揚げ あ あっさりづけ	ロールパン コンソメスープ しがゲッティきのこりかけ フルーツサラダ
22	21 627	22 719	23	24 643
ぶりかえ 振替 	ごはん きのこ汁 いそべ あ トビウオの磯辺揚げ おかかあえ	ごはん とうふ マーボー豆腐 げ そ あ イカ下足揚げ やさい ボイル野菜	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	う まめじる ごはん・打ち豆汁 ふくけんさん 福井県産7か月のからあげ やさい ふるさと野菜のおはづけ はぶたえ 羽二重もち しばさん 地場産100%和食給食
27 612	28 630	29 691	30 730	11月24日 「和食の日」 地場産100% 和食給食 
ケチャップライス ポテトスープ うららのドレッシングサラダ	ごはん さといも 里芋のそぼろ煮 ハマチのカレーライ カミカミあえ	ごはん じる かす汁 まつかぜや 松風焼き しお 塩もみ	キーマカレー ひじきのサラダ りんご	

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。

※献立の変更をする場合があります。

11月8日は「いい歯の日」です!

～8020(ハチマルニイマル)運動～(80歳まで自分の歯を20本残そう)

よくかんで食べると、歯や歯茎が刺激され、虫歯や歯茎の病気を防ぐことができます。かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べるように心がけましょう。

給食でもできるだけ「かみかみメニュー」を取り入れています。

歯は一生の宝物です!



かみかみかみ