

# 11月こんだて よていひょう

	1日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう じゃがいもとなすのミソ汁やき シャキシャキサラダ コロコロスープ	2日(水) ビビンバ ぎゅうにゅう とりにくとちんげんさいのスープ ぶどうゼリー	3日(木) ぶんかのひ	7日(金) ごはん ぎゅうにゅう とんかつ もやしとわかめのちゅうかあえ かぼちゃのおみそしる
	小629・中高750	小620・中高767		小669・中高808
7日(月) ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうオムレツ さんしょくナムル じゃがいものおみそしる のりのつくだに	8日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう さわらのカレーニエル スパゲティサラダ ミネストローネスープ	9日(水) このはどん ぎゅうにゅう キャベツとむしどりのサラダ ブロッコリー(ようなし)	10日(木) ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ いんげんのおひたし かきたまじる	11日(金) ごはん ぎゅうにゅう さごしのいそべフライ きゅうりのすのもの かすじる
小579・中高726	小660・中高762	小611・中高767	小646・中高819	小622・中高736
14日(月) ごはん ぎゅうにゅう とりのねぎしおやき キャベツのサラダ にらたまスープ	15日(火) しょくパン ぎゅうにゅう メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ はるさめスープ いちごジャム	16日(水) チキンカレー ぎゅうにゅう ひじきサラダ はちみつだいず	17日(木) あんかけうどん ぎゅうにゅう あげぎょうざ きゅうりとツナのゴママヨあえ かき	18日(金) いもごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ とんじる おこめのカップケーキ
小634・中高753	小603・中高746	小650・中高815	小611・中高737	小669・中高786
21日(月) ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに コーンしゅうまい キャベツのじゃこあえ	22日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ いろどりサラダ クリームシチュー	23日(水) きんろうかんしゃのひ	24日(木) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ひじきのにももの あつあげのおみそしる	25日(金) ごはん ぎゅうにゅう いかななんばんづけ いんげんとツナのサラダ けんちんじる
小666・中高813	小705・中高812		小648・中高771	小653・中高795
28日(月) ごはん ぎゅうにゅう たらのみぞれかけ ブロッコリーのごまあえ さつまいものおみそしる なっとう	29日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき ほうれんそうのサラダ やさしいスープ	30日(水) スタミナどん ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ はちみつゼリー		
小639・中高772	小660・中高741	小657・中高802		

・こんげつのならけんしょくざい こめ・むぎ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ・ねぎ・つきこんにやく・だいこんキムチ・メンチカツ・いちごジャム・はちみつだいず・ソテーオニオン・くずうどん・おこめのカップケーキ・かき

2がっきのきゅうしょくもくひょう

## よくかんでたべよう!



♪ 11がつのちゅうもく♪

17日のくだものは、ならけんさんのかき です!

な ら け ん か き ゆ う め い  
奈良県は柿がよくとれるところでも有名です。柿はビタミンC

がたっぷりはいっていて、風邪の予防になる食べ物です。