

11月のこんだて

鯖江市神明小学校

月	火	水	木	金
2 ソフト麺 ★ミートソース 柿入りフルーツ ヨーグルト かみかみ黒豆 (かみかみメニュー) 714カロリー	3 文化の日 	4 ご飯 うの花炒り煮 豚汁 小女子の佃煮 みかん 653カロリー	5 ご飯 福井ポークと 大根の煮込み 春雨スープ 梅干し 618カロリー	6 ★チキンライス 鮭のホイルまき ブロッコリーサラダ 卵スープ 623カロリー
9 米粉入りパン さつまいもとちりめんの ごまからめ ワンタンスープ 牛乳プリン 640カロリー	10 取 福井のシュウマイ じゃこアーモンド 八宝菜 682カロリー	11 まいたけご飯 いわしの梅肉煮 つまみ菜青じそあえ 越前わかめのみそ汁 みかん 637カロリー	12 あえもん飯 ハタハタ唐揚げ こじわりなます ゆばのすまし汁 624カロリー	13 ご飯 五目豆 かき玉汁 パナナ 625カロリー
16 コッペパン チキンカツ ブロッコリー ミニトマト らっきょタルタルソース 白インゲン豆スープ 674カロリー	17 里芋ご飯 オムレツ つまみ菜おひたし 呉汁 パリッシュ (かみかみメニュー) 668カロリー	18 ご飯 おでん風煮 わかめとコーンの 酢の物 みかん 654カロリー	19 ご飯 福井ポークコロケ 小松菜ともやしの ごまあえ かぼちゃのシチュー 697カロリー	20 ご飯 魚のコロコロ揚げ じゃがいもスープ トマト むきみおぼろ昆布 643カロリー
23 勤労感謝の日 	24 麦ご飯 イカげそ唐揚げ かぶの甘酢漬け 田舎汁 644カロリー	25 ご飯 ★ミートボールの ケチャップあえ 野沢菜漬け 鶏肉と野菜のスープ煮 703カロリー	26 ご飯 ★ビーフカレーシチュー りんごサラダ スウィーツセレクト お楽しみに！	27 鯖江の郷土料理 金時豆入り五目ずし 鯖の塩焼き ちかもんづけ 麦とろ麺のすまし汁 685カロリー
30 コッペパン ふるさとシチュー 海草のうららあえ キウイフルーツ 650カロリー	● 今月の地場野菜(果物) ● つまみ菜 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 トマト こまつ菜 さつまいも 白菜 (みそ・・・鯖江産大豆の手作りみそ)			



給食室の工事が無事終わりました。今月からは自校給食が再スタートします。調理員さんが、おいしい給食を届けてくださいます。お楽しみに。給食週間には、給食にたずさわる方々にいまいちと感謝しましょう。

26日(木)
 秋のスウィーツセレクト
 3種類のお味の味覚スウィーツから選べます。
 どれにしようかな？

