

# 令和 4年 11月 献立カレンダー

京丹後市学校給食

月	火	水	木	金
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
	①ごはん ②イカのチリソース和え ③ねぎのサラダ ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①鶏ごぼうピラフ ②豚肉と野菜のソテー ③コンソメスープ ④みかん ⑤牛乳	文化の日	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③五色和え ④白菜のそぼろ汁 ⑤牛乳
11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
①ごはん ②マーボー豆腐 ③炒めビーフン ④おさつスティック ⑤牛乳	①麦ごはん ②ごぼうのかみかみつくね ③ハリハリ漬け ④小松菜の味噌汁 ⑤牛乳【いい歯の日】	①ごはん ②サバの生姜煮 ③にんじんしりしり ④いも団子汁 ⑤牛乳	①中華風炊き込みごはん ②ささみとキャベツのサラダ ③にらスープ ④みかんゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②大豆とひじきのかき揚げ ③こんにゃくのおかか煮 ④かぶの味噌汁 ⑤牛乳
11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
①麦ごはん(特別栽培米) ②ポークカレー ③福神漬け ④ツナとほうれん草のサラダ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②カップハンバーグ ③ブロッコリーのレモンソースサラダ ④さつまいものスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②餃子春巻き ③もやしのポン酢炒め ④わかめスープ ⑤牛乳	①菊花ごはん(特別栽培米) ②高野豆腐の含め煮 ③ゆかり和え ④沢煮椀 ⑤牛乳	①古代米ごはん(特別栽培米) ②キスとさつまいもの天ぷら ③卵の花炒り煮 ④みそけんちん汁 ⑤梨 ⑥牛乳【まるごと京丹後食育の日】
11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
①ごはん ②豚肉と大根の旨煮 ③即席漬け ④スイートポテト ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉の南蛮だれかけ ③きんぴらごぼう ④さといもの味噌汁 ⑤牛乳	勤労感謝の日	①五目ごはん ②豚肉のごまだれ ③磯香和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳【和食の日】	①ごはん ②白身魚フライのオーロラソースかけ ③ほうれん草ときのこのソテー ④ピースープ ⑤牛乳【世界の料理・カナダ】
11月28日	11月29日	11月30日		
①ごはん ②けんちん煮 ③白菜のおかか和え ④ごぼうのから揚げ ⑤牛乳	①ツナ大豆ごはん ②揚げ鶏の五目炒め ③かきたま汁 ④牛乳	①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③大根サラダ ④納豆味噌 ⑤牛乳		