

11月給食こんだて



2025.11

舞鶴市立吉原小学校



げつ 月 ごはん	か 火 加工ごはん	すい 水 加工パン	もく 木 麦ごはん	きん 金 規格パン
3日 	4日 ★ 鶏肉とごぼうの 混ぜご飯 万願寺甘とうと ちくわの炒め物 たま玉ねぎのみそ汁	5日 あじつ 味付けパン ビーフンの 五目炒め コンソメスープ	6日 むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ★ 大豆と煮干しの 揚げ煮	7日 ★ きな粉揚げパン 野菜炒め かきたま汁
10日 ごはん ふりかけ 白菜と肉団子の スープ おから	11日 さつまいもごはん ★ ちくわの 紅葉揚げ 大根のみそ汁	12日 ぜんりゅうふん 全粒粉パン スコップクロック 野菜スープ	13日 スイートカレー ライス フレンチサラダ ★ 福神漬	14日 こがた 小型パン いちごジャム 野菜たっぷり みそラーメン ごま和え
17日 振りかえきゅうぎょうび 振替休業日 (22日分)	18日 キムチチャーハン ★ アカガレイの から揚げ 中華スープ	19日 ミルクパン ★ おからの ミートローフ 米粉の クリームシチュー	20日 こ 木の葉丼 あます あ ★ 甘酢和え	21日 ★ ツナサンド 白菜スープ スイートポテト
24日 ★ 振替休日	25日 だいこん 大根ごはん ★ カツセレクト 豆腐のみそ汁	26日 こくとう 黒糖パン クリーム スパゲティ レモンサラダ	27日 むぎ 麦ごはん サゴシの西京焼き ★ かんぴょうの きんぴら すまし汁	28日 きかく 規格パン ★ カレービーンズ ブロッコリーの サラダ

今月の給食目標 「食べ物について調べよう！」

食べ物はそれぞれ形や色が違うように、含まれている栄養も違います。いろいろな食べ物について調べてみましょう。

牛乳は毎日

つきます。

残さず飲みきり、
きれいにたたもう！



「いい歯の日」 ★カミカミ献立

いつまでもおいしく食事をするために、健康な歯を保つことが重要です。
よく噛んで食事をすることも歯を健康にするために大切です。
噛み応えのあるカミカミメニューを入れています。よく噛んで食べましょう。

11月24日

「和食の日」

27日は

「だしを味わう
和食の日」献立