11月 献立予定表 給食だより



目標　寒さに負けない体を作ろう。

2026.11

月	火	水	木	金
2 肉じゃが ほうれん草と ツナコーンサラダ 納豆 ミ　フレンチトースト	3 文化の日 	4 青椒肉絲丼 春雨の酢の物 味噌汁 ミロ　まがりせんべい	5 カレー風味の ささ身スティック オリヴィエサラダ 千切り野菜のスープ ブルーベリーヨーグルト　ミレーフライ	6 クリームシチュー サラダ ロールパン ミ　バナナケーキ
9 ナポリタン ブロッコリーと ハムのサラダ 野菜スープ 麦茶　ゆかりおにぎり	10 ミートボール スパゲティサラダ コンソメスープ ミ　ぽたぽた焼き	11 オレンジ　はちみつチキン ほうれん草の おかか和え 味噌汁 ミ　ジャムスコーン	12 シイラの唐揚げ 三色ナムル 味噌汁 ヨ　クッキー	13 中華丼 春雨サラダ ワカメと卵のスープ ミ　蒸しパン
16 豆乳味噌ラーメン 餃子 バナナ 麦茶　焼きおにぎり	17 コロッケ カラフル和風サラダ 味噌汁 ミ　星たべよ	18 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 洋風スープ ミ　ココアパンケーキ	19 鮭としめじの 炊き込みご飯 大根のそぼろ煮 豚汁 ストロベリーヨーグルト　バタークッキー	20 ちゃんこ鍋風煮込み 五目きんぴら みかん ミ　コーンフレークマシュマロ
23 勤労感謝の日 	24 ツナのボールフライ マカロニサラダ 生姜スープ ミ　おにぎりせんべい	25 鶏の五目煮 小松菜の おかか和え ベビーシュー ミ　スノーボール	26 ハマチの照り焼き 白菜と青のりの 和え物 具沢山味噌汁 ミ　ごま団子	27 カレーライス ゆで卵　サラダ 福神漬け　ケーキ ヤクルト　ビーバー
30 サンドウィッチ かぼちゃサラダ ミネストローネ ミ　ぽたぽた焼き				

2 牛乳 コーンフレーク	3	4 麦茶 みかん	5 麦茶 星たべよ	6 麦茶 ふかし芋
9 牛乳 食パン	10 麦茶 ヨーグルト	11 麦茶 りんご	12 ヤクルト せんべい	13 麦茶 オールレーズン
16 牛乳 コーンフレーク	17 麦茶 ビーバー	18 麦茶 キウイ	19 ミロ ミレーフライ	20 麦茶 せんべい
23	24 麦茶 ヨーグルト	25 麦茶 バナナ	26 麦茶 キャンディーチーズ	27 麦茶 せんべい
30 牛乳 コーンフレーク				

ちゅうりっぷ組のおやつ（9時30分）

11月が旬の食材：ほうれんそう

ほうれん草には、鉄分やビタミンCが含まれており、体を元気に保つために役立ちます。特に成長期の子どもたちにとって、鉄分はとても大切な栄養素です。家庭でもほうれん草を積極的に取り入れ、毎日の元気をサポートしましょう。

毎週火曜日はお弁当箱の日です。10日、17日、24日が今週の火曜日です。忘れないようお願いします。

11月23日は勤労感謝の日です。「食」を支えてくれる多くの人々に感謝の気持ちを持って食べたいですね。