

# 11月のこんだて



令和4年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

日本の食事の形を知ろう

いちじゅうさんい ことば き  
一汁三菜という言葉を知っていますか？  
これは、ごはん(主食)と汁物(しるもの)に3つのおかず(おかず)を組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。



<p><b>食事のあいさつをきちんとしよう!</b></p>	<p>1 日 (火)</p> <p>やさいのごまみそあえ みそしる</p> <p>ごはん ひじき ふりかけ</p> <p>ぎせいどうふ (卵・豆腐入り)</p>	<p>2 日 (水)</p> <p>あおのりポテトビーンズ はくさいのスープ</p> <p>じゃーじゃーめん</p>	<p>3 日 (木)</p> <p>文化の日</p> <p>マナーを覚えておくれ</p>	<p>4 日 (金)</p> <p>じゃがいものごもきんぴら みそしる (油揚げ入り)</p> <p>キャベツとこんぶのつけもの</p> <p>さばのしおやき おろしだれ</p> <p>ごはん</p>
<p>7 日 (月)</p> <p>★小6-4リクエスト献立</p> <p>キャロット みかんゼリー わかめ ごはん</p> <p>こふきいも</p> <p>とりのからあげ</p> <p>やさいスープ</p> <p>ジョア</p>	<p>8 日 (火)</p> <p>キャベツとワカメのサラダ みそしる</p> <p>そぼろどん (卵入り)</p>	<p>9 日 (水)</p> <p>みかん</p> <p>やさしいためとうふいり つくねやき</p> <p>ひじき ごはん</p>	<p>10 日 (木)</p> <p>かぼちゃプリン (卵入り) はいがパン</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>チリコンカン (大豆入り)</p>	<p>11 日 (金)</p> <p>ふかしいも</p> <p>ゆでやさいぞえ</p> <p>さかな(カレイ)のにつけ</p> <p>けんちんじる (豆腐入り)</p> <p>ごはん</p>
<p>14 日 (月)</p> <p>【山梨県の郷土料理】</p> <p>ほうとう (油揚げ入り)</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>とりにくとだいこんのもの</p>	<p>15 日 (火)</p> <p>ココロコサラダ</p> <p>オムライス (卵入り)</p> <p>とうにゅういり コーンスープ</p>	<p>16 日 (水)</p> <p>★小6-2リクエスト献立</p> <p>ミルクゼリー (みかんソース) チーズパン</p> <p>わかくさポテト</p> <p>さかな(タイ)のパーベキューソース</p> <p>ウィンナー スープ</p> <p>ジョア</p>	<p>17 日 (木)</p> <p>おひたし</p> <p>あつあげのきのこあんかけ</p> <p>ごはんのりの つくだじ</p> <p>みそしる</p>	<p>18 日 (金)</p> <p>みかん</p> <p>からしあえ</p> <p>おでん (がんも、練り製品入り)</p> <p>ちゃめし</p>
<p>21 日 (月)</p> <p>りんご</p> <p>さけとほうれんそうのクリームパスタ</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>22 日 (火)</p> <p>みかん</p> <p>きゅうりのあまずあえ</p> <p>プルコギどん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>23 日 (水)</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>かたがひ</p>	<p>24 日 (木)</p> <p>【和食の日献立】</p> <p>じゃがいもととりにくのにも</p> <p>やさいのときづけ</p> <p>さかな(サワ)のなんぶやき</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>25 日 (金)</p> <p>りんご</p> <p>やさいのゆかりあえ</p> <p>にごん</p> <p>にくどうふ</p>
<p>28 日 (月)</p> <p>りんご ヨーグルト</p> <p>ポパイ サラダ</p> <p>キーマカレー (大豆入り)</p> <p>ナン</p> <p>バイザンヌ スープ</p>	<p>29 日 (月)</p> <p>じゃがいものおかかいため</p> <p>さかな(サバ)のさらさあげ</p> <p>さわかん (油揚げ入り)</p> <p>ごはん</p>	<p>30 日 (月)</p> <p>さつまいも ミルクかりんとう</p> <p>ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ちゅうかとうふ スープ</p>	<p>* 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。</p>	