



月	火	水	木	金
November		冬の寒さを感じる季節になりました インフルエンザの流行も心配ですね、 バランスの良い食事と、十分な睡眠、 適度な運動を行い、生活リズムが狂わ ないように心がけ、感染対策の手洗い・ うがい・手指消毒を徹底しましょう。		【11月2日（土）は 開校記念日】
文化の日	4 ご飯 回鍋肉 中華スープ ミルクプリン 牛乳	5 ミートスパゲティ スパニッシュ オムレツ クラムチャウダー 牛乳	6 ご飯 揚げ豆腐の肉みそ あんかけ もやしサラダ つみれ汁 牛乳	7 鯨カレー スパゲティー サラダ オレンジ 牛乳
	790 kcal	822 kcal	887 kcal	886 kcal
10 麦ご飯 カレーポテト コロケ 五目煮 たぬき汁 牛乳	11 味噌ラーメン 豆腐サラダ 大学芋 牛乳	12 親子丼（麦） ほうれん草の ごま和え うの花汁 牛乳	13 PTA給食試食会 麦ご飯 きびなご青さフライ 炒り豆腐 豚汁 牛乳	14 PTA給食試食会 タコライス（沖縄） 人参シリシリ もずくスープ 牛乳
823 kcal	801 kcal	837 kcal	883 kcal	809 kcal
17 地場産物使用推進週間 ひじきご飯 にゅうめん アジフライ 牛乳	18 地場産物使用推進週間 麦ご飯 長崎ばってん鶏の から揚げ もやしのソテー かきたま汁 牛乳	19 地場産物使用推進週間 麦ご飯 上対馬とんちゃん ひよっつの 酢の物 茶碗蒸し 牛乳	20 地場産物使用推進週間 ご飯 ぶりの照り焼き 煮ごみ 赤だし 牛乳	21 地場産物使用推進週間 チキンカレー（麦） ほうれん草と 卵のサラダ ミルクプリン 牛乳
809 kcal	868 kcal	816 kcal	779 kcal	895 kcal
24 勤労感謝の日 和食の日	25 ちゃんぽん 揚げ春巻き フルーツカクテル 牛乳	26 ご飯 魚のミートソース焼 ブロッコリーの ドレッシング和え クリームシチュー 牛乳	27 ご飯 おでん 小松菜とえのきの ナムル 蒸しパン 牛乳	28 豚肉と大豆の カレー 海藻サラダ フルーツ白玉 牛乳
	849 kcal	842 kcal	842 kcal	876 kcal
※天候や仕入れの都合により、献立は予告なく一部変更することがあります。			月平均エネルギー： 839 kcal	
☆☆☆食堂や廊下に掲示してあるとおり、給食の申込と取消の期日は次のようになっています☆☆☆				
毎月分	前月の15日までに申込書、前月の2日までに取消願を提出 例：12月分を申し込む場合は11月15日まで			

