



# 11月こんだて表

結城特別支援学校

| 月                                                                                                                                                                   | 火                                                                                                                | 水                                                                                                   | 木                                                                                                                             | 金                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                | 4                                                                                                   | 5                                                                                                                             | 6                                                                                             |
| <div>牛乳</div> <div>おやこどん<br/>(ごはん)</div> <div>さつま<br/>ポテト</div> <div>みそ<br/>けんちんじる</div>                                                                            | <div>文化の日</div>                                                                                                  | <div>牛乳</div> <div>もやしの<br/>おかかあえ</div> <div>アジフライ</div> <div>ごはん</div> <div>すいとん<br/>じる</div>      | <div>牛乳</div> <div>カルちゃん<br/>サラダ</div> <div>とりにくの<br/>アップルソース</div> <div>ほうれんそう<br/>クリームスープ</div> <div>チョコペスト<br/>コッペパン</div> | <div>牛乳</div> <div>ヨーグルト</div> <div>きりぼし<br/>サラダ</div> <div>カレーライス<br/>(むぎごはん)</div>          |
| 9                                                                                                                                                                   | 10                                                                                                               | 11                                                                                                  | 12                                                                                                                            | 13                                                                                            |
| <div>そうりつきねんび<br/>創立記念日</div>                                                                                                                                       | <div>牛乳</div> <div>さといもの<br/>おかかマヨ<br/>あえ</div> <div>とりの<br/>つけやき</div> <div>けんちん<br/>うどん</div> <div>ソフトメン</div> | <div>牛乳</div> <div>ごまじゃこ<br/>サラダ</div> <div>にくじゃが</div> <div>ごはん</div> <div>わかめの<br/>みそしる</div>     | <div>牛乳</div> <div>ゆで<br/>やさい</div> <div>てりやき<br/>チキン</div> <div>スライス<br/>チーズ</div> <div>ビーンズ<br/>スープ</div> <div>バンズパン</div>  | <div>いばらきけんみん<br/>茨城県民の日</div>                                                                |
| 16                                                                                                                                                                  | 17                                                                                                               | 18                                                                                                  | 19                                                                                                                            | 20                                                                                            |
| ★ いばらきをたべよう Week                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                               |
| <div>牛乳</div> <div>なっとう</div> <div>れんこん<br/>きんぴら</div> <div>ひたちぎゅう<br/>メンチカツ</div> <div>ごはん</div> <div>とりじる</div>                                                   | <div>のお<br/>ヨーグルト</div> <div>さつまいも<br/>サラダ</div> <div>たまごやき</div> <div>いばらきの<br/>めぐみうどん</div> <div>ソフトメン</div>   | <div>牛乳</div> <div>いばらき<br/>ガパオライス<br/>(ごはん)</div> <div>ひとくち<br/>やきいも</div> <div>はるさめ<br/>スープ</div> | <div>牛乳</div> <div>きゃべつ<br/>サラダ</div> <div>ヨーグルト</div> <div>いばらき<br/>シチュー</div> <div>こめこパン</div>                              | <div>牛乳</div> <div>れんこん<br/>サラダ</div> <div>タッカルビ</div> <div>ごはん</div> <div>はくさい<br/>スープ</div> |
| 23                                                                                                                                                                  | 24                                                                                                               | 25                                                                                                  | 26                                                                                                                            | 27                                                                                            |
| <div>勤労感謝の日</div>                                                                                                                                                   | <div>牛乳</div> <div>チンゲンサイ<br/>ナムル</div> <div>シューマイ</div> <div>チャンポン<br/>メン</div> <div>ホットちゅうか</div>              | <div>牛乳</div> <div>ビーンズ<br/>サラダ</div> <div>ほっけの<br/>しおやき</div> <div>ごはん</div> <div>とんじる</div>       | <div>牛乳</div> <div>ツナ<br/>サラダ</div> <div>ハム<br/>ステーキ</div> <div>ミネストローネ<br/>スープ</div> <div>アップルパン</div>                       | <div>牛乳</div> <div>いそか<br/>あえ</div> <div>はるまき</div> <div>ごはん</div> <div>とうふ<br/>チゲ</div>      |
| 30                                                                                                                                                                  | 今月の茨城県の食材                                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                                               | 日付                                                                                            |
| <div>牛乳</div> <div>やきにく<br/>いため</div> <div>ぎょうざ</div> <div>ごはん</div> <div>ちゅうか<br/>スープ</div>                                                                        | <div>こめ ぎゅうにゅう はくさい だいこん なぎ<br/>鶏卵 豚肉 鶏肉 チンゲンサイ<br/>大豆 れんこん さつまいも</div> <div></div>                              |                                                                                                     |                                                                                                                               | <div>牛乳</div> <div>しよっきのならべかた</div> <div>ごはん</div>                                            |
| <div>※給食 食分の</div> <div>◇エネルギー (kcal)</div> <div>◇たんぱく質 (g)</div> <div>◇脂質 (g)</div> <div>◇食塩相当量 (g)</div> <div>を裏面に記載しています。</div> <div>※小学部5・6年生の<br/>栄養量です。</div> |                                                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                               |