



11がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

とちぎとくべつしえんがっこう

げつ	か	すい	もく	きん	ど
さかなの えいようで パワーアップ！ さかなには、たんぱく質、カルシウム、ふほうわしほうさん、ビタミンが ほうふにふくまれています。 		1	2	3	4
		むぎごはん みそしる あじのあまずあんかけ だいこんサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう	ごはん コーンスープ ぶたにくのカレーやき ほうれんそうサラダ パインかん ぎゅうにゅう	ぶんかのひ	
6	7	8	9	10	11
むぎごはん みそしる にくじゃが あつやきたまご ふりかけ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん はるさめスープ ホイコーロー にらまんじゅう みかんゼリー ぎゅうにゅう	<Bちゅうリクエストこんだて> ごはん かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ごまあえ プリン ミルク ぎゅうにゅう	むぎごはん とんじる いわしのたつたあげ かいそうサラダ アセロゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース コンソメスープ ビーンズサラダ ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	
13	14	15	16	17	18
むぎごはん けんちんじる さけのみそやき かぼちゃのそぼろに ももかん ぎゅうにゅう	チキンカレーライス とうふとしめじのスープ グリーンサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	さつまいもごはん みそしる にくだんご きりぼしサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん たまごスープ とりにくのマスタードやき チーズサラダ みかんかん ぎゅうにゅう	<じばさんぶつかつようこんだて> ごはん わかめスープ はっほうさい しゅうまい とちぎけんさんせいにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう	とんどん みそしる おんやさいサラダ アセロゼリー ぎゅうにゅう <しらさぎさい>
20	21	22	23	24	25
ふりかえきゅうじつ	むぎごはん みそしる ささみかつ せんキャベツ きんぴらごぼう おこめのパパロア ぎゅうにゅう	バターロールパン とちおとめジャム コンソメスープ ポークビーンズ コーンサラダ ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	きんろうかんしゃのひ	むぎごはん いものこじる ぶりのてりやき からしあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	
27	28	29	30	「きんろうかんしゃの ひ」 たべものを つくってくれる ひとや たべられる ことに かんしゃ しましょう。 	
むぎごはん すましじる とりにくのごまだれやき ツナサラダ パインかん ぎゅうにゅう	ごはん たまごスープ にこみハンバーグ こふぎいも ももゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる さばのたつたあげ ごまあえ みかんかん ぎゅうにゅう	きのこピラフ ほたてチャウダー おんやさいサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう		

* こんだては、つごうにより へんこうすることが あります。

11がつ きゅうしょく もくひょう

「のこさないで たべよう」

「わしよくの ひ」～11がつ24か～

わしよくは、にほんの ゆたかな しぜんの なかで とれた さまざまな しょくざいを あじわうことが できます。また、ごはんを ちゅうしんとした えいようバランスのよい けんこうてきな しょくじであることも わしよくの よいところです。

