



# 給食だより

月	火	水	木	金
<p>30</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>サケのちゃんちゃん焼き風</p> <p>甘柿サラダ</p> <p>沢煮わん</p>	<p>31</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ゆで野菜</p> <p>中華風コーンスープ</p>	<p>1 カミカミ</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>コロッケ</p> <p>こんにゃくのおかか炒め</p> <p>豆乳ほうとう汁</p>	<p>2</p> <p>チキンカレー</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>牛乳</p> <p>コーンフライ</p> <p>切り干大根のサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p>	<p>ジオンくんがついてい る日は、町内産の魚 や但馬牛肉を使って います。</p> 
<p>6</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>みそとんかつ</p> <p>野菜のキムチ和え</p> <p>春雨スープ</p>	<p>7</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ねぎたま焼き</p> <p>糸昆布の酢の物</p> <p>筑前煮</p>	<p>8 カミカミ</p> <p>玄米入りごはん、牛乳</p> <p>イカと大豆のかき揚げ</p> <p>三色ナムル</p> <p>豚汁</p> <p>ヨーグルト</p>  <p>いい歯の日こんだて</p>	<p>9</p> <p>鶏ごぼうごはん、牛乳</p> <p>サバのごま焼き</p> <p>大豆のしそあえ</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>10</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ツバスフライ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>もずくとゆばのスープ</p> 
<p>13</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉のごまだれ</p> <p>スパゲッティーサラダ</p> <p>大根のちゲ煮</p>	<p>14</p> <p>但馬牛ハヤシライス</p> <p>(麦ごはん)、牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>フルーツミックス</p>  	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>いわしバーグのしょうがあん</p> <p>ミルクおから</p> <p>白菜のみそワントンスープ</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>秋野菜の酢鶏</p> <p>ちりめんキャベツ</p> <p>柿</p>	<p>17</p> <p>手巻き寿司、牛乳</p> <p>(酢飯、のり、玉子焼き、 ウインナー)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>赤だし</p> <p>カップ納豆</p>
<p>20</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>カレーのから揚げ</p> <p>キャベツの昆布マヨ</p> <p>根菜のみそ煮</p>  <p>ととひ 魚の日</p> <p>《香美町魚食普及事業》</p>	<p>21</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>きのこサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> 	<p>22</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉の塩こうじ揚げ</p> <p>炒めビーファン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> 		<p>24</p> <p>麦ごはん、牛乳</p> <p>ブリの幽庵焼き</p> <p>かぶの甘酢あえ</p> <p>吹き寄せ鍋</p> <p>和食の日こんだて</p>

★カミカミの日はよくかんで食べる献立です。

★都合により、献立を変更することがあります。

2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。和食の特徴を紹介します。

①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



②バランスがよく、  
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



～おしらせ～

11月27日～30日の献立は、  
12月の献立表に掲載します。