


月	火	水	木	金
<b>15日</b> <b>麦ご飯</b> <b>みそおでん</b> とりにく 20 ごぼうてん 15 こんにやく 20 じゃがいも 40 だいこん 30 にんじん 10 みりん 1.5 さとう 2 小麦 こいくちしょうゆ 1 なたねあぶら 0.4 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	<b>16日</b> (小麦・乳)紫いもパン <b>八宝菜</b> ぶたにく 25 ちくわ 15 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 10 チンゲンサイ 5 たけのこ 15 おさげ 1 かきあぶら 1.1 チキンスープ 1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.4 でんぷん 1 みず 15 (乳)牛乳 1本	<b>17日</b> <b>麦ご飯</b> <b>ポークカレー☆</b> ぶたにく 25 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルンビュール 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.4 みず 85 (乳)牛乳 1本	<b>18日</b> (小麦・乳)パイパン <b>たまごスープ</b> 小麦 やきぶた 20 卵 たまご 20 チンゲンサイ 20 たまねぎ 20 エリンギ 5 チキンスープ 10 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.1 でんぷん 0.3 みず 100 (乳)牛乳 1本	<b>19日</b> <b>麦ご飯</b> <b>ほっけのいしる干し焼き</b> 小麦 ほっけのいしるぼしやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.3 呉汁 とりにく 15 あぶらあげ 5 だいちみず 10 こんにやく 10 じゃがいも 20 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本

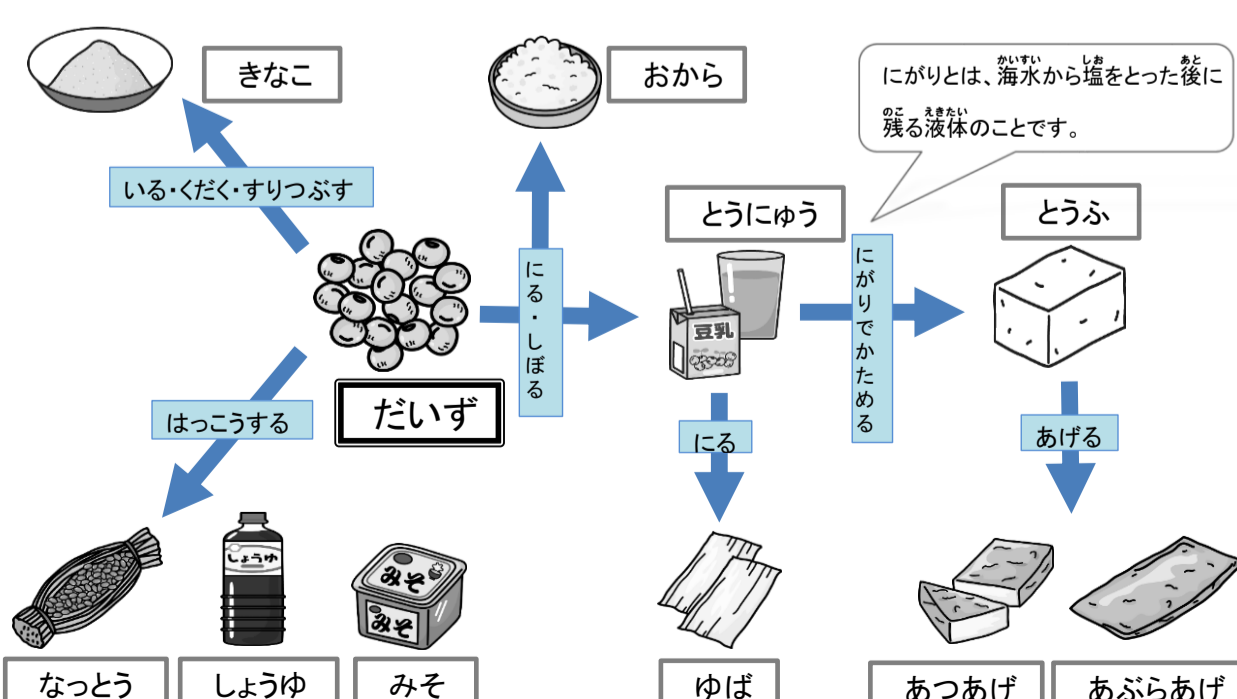
<b>22日</b> <b>麦ご飯</b> <b>大根のそぼろ煮</b> とりミンチ 25 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 ひらてん 10 だいこん 40 じゃがいも 20 たまねぎ 30 にんじん 10 つちしょうが 0.5 ほししいたけ 0.5 おさげ 1 みりん 1 小麦 うすくちしょうゆ 4 さとう 1.8 なたねあぶら 0.4 でんぷん 0.6 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	<b>23日</b> 勤労感謝の日 <b>11月24日は「和食の日」</b>  「和食の日」は、和食の大切さを改めて知るためにつくられた日です。 和食は、ご飯とみそ汁を基本として、おかずを加えた栄養バランスのよい食事です。また、だしのお味を活かすことで油脂や食塩の量を減らした健康的な食事であることが特徴です。 (乳)牛乳 1本	<b>24日</b> <b>麦ご飯</b> <b>豆腐のみそ汁</b> あさりみず 7 とうふ 30 かんそうわかめ 0.5 だいこん 15 にんじん 8 あおねぎ 5 あかみそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	<b>25日</b> (小麦・乳)米粉パン <b>ポークビーンズ</b> ぶたにく 20 だいちみず 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 5 マッシュルーム 5 ローリエ 0.02 ポークブイヨン 10 こしょう 0.03 さとう 1 小麦 うすくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.4 みず 40 (乳)牛乳 1本	<b>26日</b> <b>麦ご飯</b> <b>春雨スープ</b> ロースハム 15 りょくとうはるさめ 5 たまねぎ 25 はくさい 20 エリンギ 10 にんじん 5 あおねぎ 5 おさげ 1 しお 0.08 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 チキンスープ 5.5 みず 100 (乳)牛乳 1本
---	---	--	---	--

**29日**  
**麦ご飯**  
**ベジタスープ**  
 スライスウイナー 10  
 だいこん 20  
 キャベツ 20  
 じゃがいも 15  
 もやし 10  
 にんじん 5  
 しるワイン 1  
 やさいブイヨン 10  
 こしょう 0.02  
 しお 0.5  
 小麦 うすくちしょうゆ 1  
 みず 80  
 (乳)牛乳 1本

**30日**  
 (小麦・乳)レーズンパン  
**じゃがいもとベーコンの煮物**  
 ベーコン 15  
 やさいてん 20  
 じゃがいも 60  
 たまねぎ 45  
 にんじん 10  
 おさげ 1  
 さとう 2  
 小麦 うすくちしょうゆ 3.2  
 けずりぶし 0.7  
 みず 40  
 (乳)牛乳 1本

**大豆からつくられる食べ物を知ろう**

大豆は、栄養が豊富に含まれる食べ物として昔から食べられてきました。  
 大豆からつくられる食べ物には、みそやしょう油など私たちの生活に身近なものが多くあります。



大豆からつくられる食べ物には、みそやしょう油など私たちの生活に身近なものが多くあります。

大豆からつくられる食べ物には、みそやしょう油など私たちの生活に身近なものが多くあります。