



11月のこんだて

アレルギー

月 松山給食センター	火 オレンジフーズ	金 オレンジフーズ
6日	7日	10日
パン れんこんと豚の甘辛炒め チンゲン菜和え 白菜コンソメ煮 茄子にびたし 牛 乳	ご飯 ほうれん草ソテー 豚の竜田揚げ 水晶昆布とじゃが芋の煮物 きゅうりの酢物 牛 乳	カレーライス  オレンジジュース スプーン・スモック 持ってきてね。
13日	14日	17日
パン プルコギ 白菜うま煮 ブロッコリーソテー さつまいもレモン煮 牛 乳	ご飯 すきやき風 きんぴられんこん さつま芋の素揚げ オレンジ 牛 乳	ご飯 焼きビーフン ハンバーグ照り焼き 南瓜の煮物 ひじき煮 牛 乳
20日	21日	24日
パン さつまいも天 ビーフンソテー 白菜和風サラダ 茹でブロッコリー 牛 乳	ご飯 キャベツソテー ポークチャップ 豚大根煮 カリフラワーの甘酢 牛 乳	ご飯 春雨ソテー 豚肉の人参と大根巻き 小松菜と玉葱のそぼろ炒め りんご 牛 乳
27日	28日	
パン 豚もやし炒め さつま芋サラダ 鶏じぶ煮 白菜きのこ和え 牛 乳	ご飯 玉葱のケチャップ炒め 豚のから揚げ磯辺風 豚肉と野菜の煮物 大学芋 牛 乳	

鍋料理は栄養満点!!

肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。また、鍋は家族団欒の料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。

