

月	火	水	木	金
 1 さつまいもごはん しゅうまい 小松菜とひじきのサラダ 白菜のみそ汁	 2 ミルク食パン チョコクリーム チキンのトマト煮 キャベツのサラダ	3 ぶんか ひ 文化の日 	4 ごはん 豚肉のマスタード風味煮 ブロッコリーごまサラダ	
7 ごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁	8 うちこみうどん キャベツの中華和え チーズタルト	9 ミルクロール ミートボールシチュー りんごとキャベツのサラダ 	10 ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁 	11 ごはん さばの照り焼き キャベツとささみのサラダ 利休汁
14 ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 ひじき炒め	15 ポークカレーライス ブロッコリーとトマトのサラダ	16 バターロール 和風ミートローフ 大豆と野菜のポタージュ	17 ごはん ふりかけ おでん 江戸っ子煮 	18 ごはん 魚と野菜のバター醤油焼 豆腐のみそ汁 ミニマフィン
21 ごはん カラフルきんぴら 玉ねぎとわかめのみそ汁	22 ソースカツ丼 いんげんのごま和え	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	24 ごはん ホイコーロー 豆乳と野菜のスープ	25 ごはん 鮭の豆板醤焼き もやしとひじきの和え物 豚汁
28 ごはん 鶏と野菜のアーモンドがらめ きのこと大根のみそ汁 ヨーグルト風ムース 	29 豚ごぼうごはん ぎょうざ ブロッコリー添え キャベツのみそ汁	30 胚芽食パン きなこクリーム ポトフ風 大豆サラダ	<和食いろいろ>     みそ汁 煮物 天ぷら 焼き魚	

- * 毎日、牛乳がつけます。
- * 中・高等部のエネルギー量は、小学部の中学年(基準量:600kcal)の約3割増しです。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。



【和食について】

秋は実りの季節です。実りに感謝し、自然を尊重して日本人は食習慣を作ってきました。その食習慣が和食です。和食は平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして登録された和食の継承などを考える日として、11月24日は「和食の日」と決まりました。地域に根差した多様な秋の実りを活用して和食をたくさん食べる月にしたいですね。