

だいこんサラダ
フライビーンズ
コッパン
エネルギー 690 kcal 塩分 2.9 g

1日

おかかあえ
サンマのかば焼き
だいこんの岐福(ぎふ)みそしる
エネルギー 651 kcal 塩分 1.8 g

2日

文化の日 3日

ちゅうかあえ
エビのナッツいため
ワンタンスープ
エネルギー 633 kcal 塩分 2.3 g

4日

はくさいのピーナッツあえ
イワシのきしゅうに
かみかみまめ
エネルギー 614 kcal 塩分 2.0 g

5日

グラナディエルスキー・ポホド(じゃがいものソテー)
ワチョヴィー・レゼニュー(ポークカツレツ)
はいがハ
エネルギー 670 kcal 塩分 2.6 g

8日

とうにゅうあんにんどうふ
こうやどうふいりすぶた
わかめスープ
エネルギー 678 kcal 塩分 2.5 g

9日

いとかんてんのサラダ
ツナライス
ポトフ
エネルギー 621 kcal 塩分 2.0 g

10日

きっかびたし きんしたまご
たらのだつたあげ
りんごゼリー
エネルギー 637 kcal 塩分 1.6 g

11日

さといものごまあえ
わふうおろしハンバーグ
かすじる
エネルギー 680 kcal 塩分 2.2 g

12日

ほうれんそうとしめじのソテー
オムレツ
こめコッパン
エネルギー 714 kcal 塩分 3.3 g

15日

ごもくまめ
ぐじょうみそけいちゃん
すましじる
エネルギー 642 kcal 塩分 2.1 g

16日

このはどんぶり
シシャモのみみじあげ
みかん
かきたまじる
エネルギー 685 kcal 塩分 1.8 g

17日

チンゲンサイのオイスターソースいため
だいがくいも
ソフトめん
エネルギー 684 kcal 塩分 1.9 g

18日

こまつなのびたし
サバのみそに
けんちんじる
エネルギー 648 kcal 塩分 1.7 g

19日

コーンキャベツ
ミートボールのケチャップに
くろパン
だいこんとしめじのスープ
エネルギー 644 kcal 塩分 3.1 g

22日

勤労感謝の日 23日

だいこんとかくふのにももの
サケのさつまいもいりきのこあんかけ
いかだしじる
エネルギー 666 kcal 塩分 1.8 g

24日

きりほしだいこんのじゃこに
イカのあられあげ
いっしょうどん
たまごとじうどん
エネルギー 637 kcal 塩分 2.0 g

25日

ゆずのかおりあえ
レバーのにつけ
かんとくに
エネルギー 592 kcal 塩分 1.8 g

26日

グリーンポテト
とりにくのオランダに
チョコクリーム
食パン
はくさいのスープ
エネルギー 711 kcal 塩分 2.7 g

29日

フルーツのもりあわせ
こまつなのソテー
ハヤシライス
エネルギー 676 kcal 塩分 1.5 g

30日

11月 11日

岐阜市立木田小学校

このマークは「あじたび」
こんげつは「スロバキア」
「やまがたけん」

11月8日は「いい歯の日」

よくかんでたべよう
はをみがこう