



11月

きゅうしょくこんだてひょう

兵庫県立視覚特別支援学校

		水	木	金
		4 ごはん ぎゅうにゅう ひじきとこまつなのごまあえ ほうとう かき	5 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこみ ゆできゃべつ みずなのサラダ かぶのスープ	6 とりごぼうごはん ぎゅうにゅう はくさいのごまずあえ わかめスープ
9 振替休日 ※11月7日は文化祭です	10 ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース はなやさいのサラダ もやしのみそしる	11 ピビンパ ぎゅうにゅう さばのチヨリム わかめスープ	12 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき ゆでもやし きりぼしだいこんのゆずふうみサラダ ほうれんそうのすましじる	13 コッペパン ジョア ホワイトシチュー ごぼうとツナのサラダ
16 ごはん ぎゅうにゅう タンドリチキン ゆでやさい かぼちゃのポタージュ	17 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしのサラダ きのこのみそしる	18 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき こふきいも わかめのすのもの とうみょうのみそしる	19 ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあつあげのそぼろに たまねぎとにんじんの すみそあえ さつまいものみそしる	20 おやこどん ぎゅうにゅう たくあんのかおりあえ とうふのみそしる
23 勤労感謝の日 	24 ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのラビゴットソース こふきいも はくさいのミルクスープ	25 ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ くきわかめとやさいのサラダ	26 ごはん ぎゅうにゅう あかざかなのしおやき ゆかりきゃべつ はくさいのごまあえ ふとわかめのすましじる	27 コッペパン アシドミルク ステックフライ ゆでやさい にんじんサラダ じゃがいものスープ
30 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あげギョウザ	<p>がつ にち は ひ</p> <h1>11月8日はいい歯の日</h1>			

8020運動を知っていますか？歯は健康のみなもとです。
80歳になったときに20本の歯を残して、いつまでもおいしく
食事ができるように歯をたいせつにしましょう。