

こんだてめい			えいようか				ぎょうじ
ごはん パン	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	しょくえん そうとうりょう g	
タコライス	○	もずくスープ・クレープ (みかん)	664	22.1	18.0	2.5	
ごはん	○	さかなとやさいのみそがらめ・こまつなとあぶらあげのごまいため むらくもじる	694	27.6	21.6	2.4	
ツナサンド	○	くきわかめサラダ・フォー・ガー	662	28.0	25.0	3.0	
ごはん	○	マーボードウフ シュウマイ・バンサンスー	717	29.1	21.8	2.1	
むぎごはん	○	てづくりじゃこふりかけ・とりにくのしせんふうやき みそけんちんじる ゼリー	650	28.7	15.1	2.3	
とりごぼうごはん	○	トロカレイてりやき のりあえ まんてんみそしる	600	29.8	15.3	2.6	わしょくのひ
ごはん	○	かんこくふうにくじゃが・ごもくスープ かんこくいわのり	627	21.7	16.2	2.0	
あげパン (きなこ)	○	ほうとう・ごまじょうゆあえ	706	25.9	24.0	3.3	
ポークカレー (むぎごはん)	○	こくさんふくじんづけ フルーツヨーグルト	711	20.6	18.1	2.2	
ごはん	○	ほっけぶんかぼし・ごまあえ とんじる スイートポテト	676	27.4	17.6	2.1	
かわりビビンバ	○	にらのナムル・はとむぎ入りちゅうかふうたまごスープ ヨーグルト	734	28.4	21.6	2.2	
ふゆみずごはん	○	ホンモロコのからあげ・だいずのいそに さつまいもじる	654	22.4	19.3	2.0	
こめパン	はとむぎラテ	シェパーズパイ やさいスープ	581	25.1	21.9	2.2	
ごはん	○	おやましさんなっとう・あきやさいのにももの かんびょうのみそしる	689	30.4	19.0	2.2	じもとしょくざいかつようデー
ごはん	○	やしおますのもみじやき・こまつなとじゃこのいためもの さわにわん	662	32.7	22.4	1.8	
にらごはん	○	がんもどきとやさいのにももの みそしる みかん	620	23.6	16.2	2.5	
ごはん	○	ハンバーグトマトソース・こふきいも キャベツとなまあげのみそしる	681	27.7	17.0	2.1	
チキンサンド (こめパン)	○	サラダ さつまいもいりシチュー	697	35.3	28.6	2.3	
ごはん	○	さばのみそに・きりぼしだいこんのごますあえ いもに	675	28.3	17.8	2.3	
キムチチャーハン	○	にらまんじゅう ちゅうかあえ ちゅうかふうかきたまじる おこめのババロア	620	22.3	18.4	2.7	
ごはん	○	きびなごフライ・ひじきのいために せんべいじる	690	25.1	19.3	2.4	
チキンライス	○	さけのコーンクリーム・ゆでやさい	608	23.8	16.8	2.5	

11月3日



11月3日は、明治天皇の誕生日であることから、戦前は「天長節」や「明治節」と言われる祝日でした。戦後、平和と文化を重視する新しい憲法が11月3日に公布されたことから、「文化の日」と名付けられました。

文化の日は、「自由と平和を愛し文化をすすめる」という祝日です。