

こまつなのびたし

ニジマスのでんぶら

みそけんちんじる 2日

ぶんかのひ

3日

まめまめポテト

ツナライス

ゼリー

4日

(むぎいり) カレースープ

ごもくきんぴら

サバのおしやき

5日

(むぎいり) じゃがいものみそしる

あげだいたず

やきビーフン

6日

こがたパン ヨーンスープ

つきだいこんのいために

ぐじょうみそけいちゃん

すましじる 9日

おかかあえ

レバーのにつけ

みかん

しょうがみそおでん 10日

くきわかめのいために

エビのからあげ

いっしょくちゅうかめん

ながさきちゃんぽん 11日

フルーツもりあわせ

だいこんサラダ

ひだぎゅうのハヤシライス 12日

(むぎいり)

れんこんとまめのサラダ

タンドリーチキン

レーズンパン

だいこんとしめじのスープ 13日

きりぼしだいこんのごまよごし

だいたずとりにくのにも

いものこじる 16日

こうやどうふのにも

イワシのきしゅうに

みかん

ゆばのかきたまじる 17日

チンゲンサイのいために

だいがくいも

ソフトめん

きのこあん 18日

ふきよせごはん

シヤモのみみじあげ

岐福(ぎふ)みそしる 19日

(むぎいり)

こまつなとしめじのソテー

オムレツ

コッパン

ポークビーンズ 20日

きんろうかんしゃのひ

23日

ごまあえ

あつあげのみそかけ

すましじる 24日

さんしょくごはん いりたまご

イカのあらあげ

岐福(ぎふ)みそしる 25日

(むぎいり)

こまつなとほしがきのおひたし

くろごまとりてん

ぎふこんさいる 26日

(むぎいり)

ポイルキャベツ

にこみハンバーグ

パンズパン

チンゲンサイのクリームスープ 27日

ゆずのかおりあえ

ぶたにくのあんからめ

こぶじる 30日

11月

あつみ小

このマークは「あじのたび」
こんげつは「わかやまけん」

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

「日本型食事」(にほんがたしょくじ)の日

11月8日は「いいはの日」よくかんでたべよう!

30回