

こまつなのびたし

ニジマスのてんぷら

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

ごもくきんぴら

サバのおしやき

5日

あげだいたず

やきビーフン

6日

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

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

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

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

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