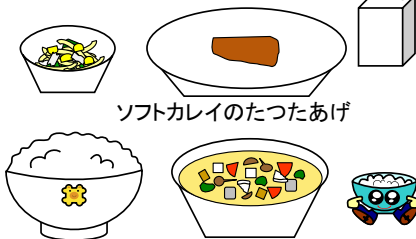


11月

あつみ小



もやしとかいそうのしおこうじあえ

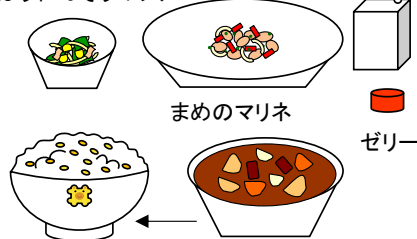


ソフトカレーのたつたあげ

あきのこんさいあつたかじる

1日

ほうれんそうのソテー



まめのマリネ

(むぎいり)

ハヤシライス

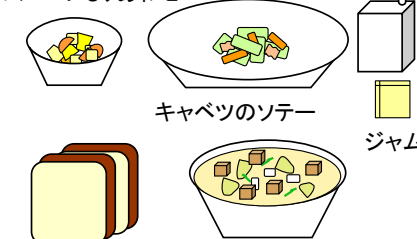
2日

ぶんかのひ



3日

フルーツもりあわせ



キャベツのソテー

ロケット

4日

ずいきのきんぴら

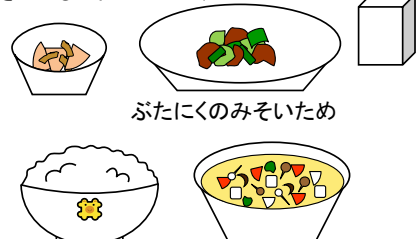


サケのあげびたし

こがねじる

7日

さといもとイカにつけ

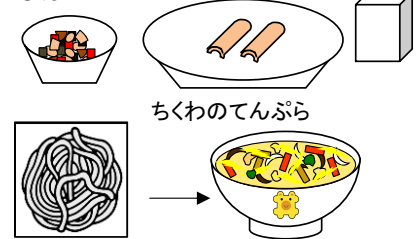


ぶたにくのみそいため

きのこじる

8日

ごもくまめ



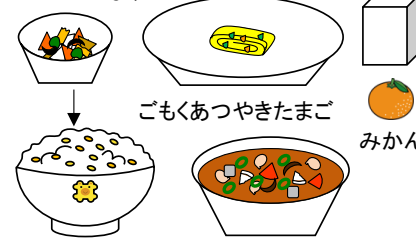
ちくわのてんぷら

いっしょうどん

たまごじうどん

9日

このはどんぶり



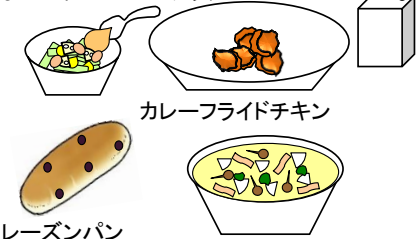
ごもくあつやきたまご

(むぎいり)

かすじる

10日

まめとれんこんのサラダ



カレーフライドチキン

レーズンパン

だいこんとしめじのスープ

11日

こうやどうふのもの



イワシのきしゅうに

うずらたまごのすましじる

14日

ごまあえ

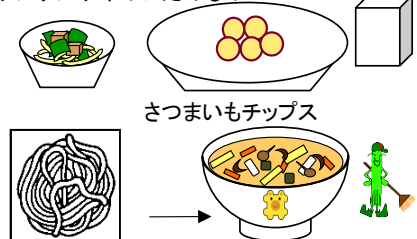


だいずととりにくのもの

岐福(ぎふ)そうでんみそしる

15日

チンゲンサイのいためもの



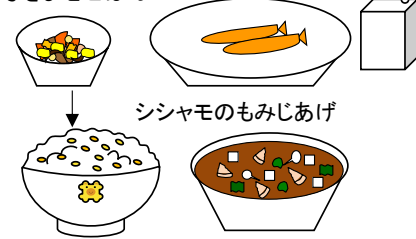
さつまいもチップス

ソフトめん

きのこあん

16日

ふきよせごはん



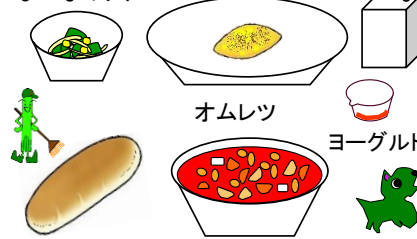
シシャモのみみあげ

(むぎいり)

岐福(ぎふ)みそしる

17日

こまつなのソテー



オムレツ

こめこっぺパン

ポークビーンズ

18日

こまつなのゆずみそあえ

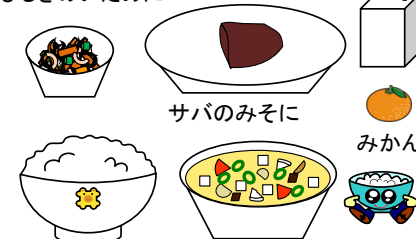


ぶたにくのあんからめ

こぶじる

21日

ひじきのいために



サバのみそに

けんちんじる

22日

きんろうかんしゃのひ



23日

だいこんとかくふのもの



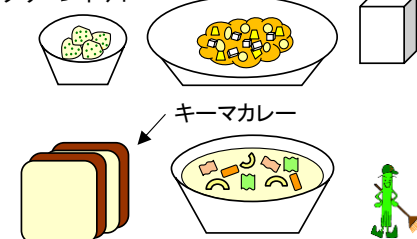
タラのさつまいもいりきのこあんかけ

(むぎいり)

いかだじる

24日

グリーンポテト

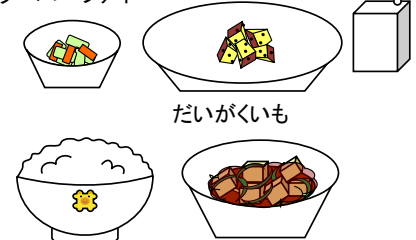


クリームカレー

はくさいのスープ

25日

ラーパーツァイ



だいがくいも

まーぼーどうふ

28日

きりぼしだいこんのごまよごし

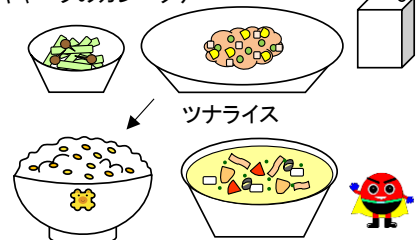


イカのあられあげ

こじる

29日

キャベツのカレーソテー



ツナライス

(むぎいり)

アサリのチャウダー

30日



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

(にほんがたよく)「日本型食事」の日