

ほうれんそうのごまあえ
ぶたにくのあんからめ

岐福(ぎふ)みそしる 1日

ちゅうかあえ
エビのナッツいため

ワンタンスープ 2日

ぶんかのひ

3日

いとかんてんのサラダ
ツナライス

ポトフ 4日

だいこんサラダ
フライビーンズ

カレーシチュー 5日

はくさいのピーナッツあえ
イワシのきしゅうに

かみかみまめ

いものこじる 8日

とうにゅうあんにんどうふ
こうやどうふいりすぶた

わかめスープ 9日

フルーツのもりあわせ
こまつなのソテー

ハヤシライス 10日

さといものごまあえ
わふうおろしハンバーグ

かすじる 11日

グラナディエルスキー・ポホド(じゃがいものソテー)
ブラウチョヴィー・レゼニユ(ポークカツレツ)

ジャム

はいがパン
ゼレニョヴァー・ポリエウカ(やさいスープ) 12日

こまつなのびたし
サバのみそに

けんちんじる 15日

ごもくまめ
ぐじょうみそけいちゃん

すましじる 16日

チンゲンサイのオイスターソースいため
だいがくいも

きのこあん 17日

このはどんぶり
シヤモのみみじあげ

みかん

かきたまじる 18日

ほうれんそうとしめじのソテー
オムレツ

ヨーグルト

こめココッパン
ポークビーンズ 19日

きっかびたし きんしたまご
タラのたつたあげ

りんごゼリー

いもに 22日

きんろうかんしゃのひ

23日

きりぼしだいこんのじゃこに
イカのあらあげ

いっしょうどん
たまごじうどん 24日

だいこんとかくふのにももの
サケのさつまいもいりきのこあんかけ

いかだしじる 25日

コーンキャベツ
ミートボールのケチャップに

くろパン
だいこんとしめじのスープ 26日

ゆずのかおりあえ
レバーのにつけ

かんとうに 29日

おかかあえ
サンマのかばやき

だいこんの岐福(ぎふ)みそしる 30日

11月

いちはし

このマークは「あじのたび」
こんげつは『スロバキア』
『やまがたけん』

11月8日は「いいはの日」

- よくかんでたべよう
- はをみがこう