

11月

いちはし



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
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 たまごとうどん 9日

このはどんぶり
ごもくあつやきたまご
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
シシャモのみみじあげ
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
まっちゃプリン
いかだじる 24日

グリーンポテト
キーマカレー
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
ごじる 29日

キャベツのカレーソテー
ツナライス
アサリのチャウダー 30日

あじのたび

こんげつは『にいがたけん』

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
(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日