

11月

鏡島小学校



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
ゼリー
(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
ジャム
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
いっしょくうどん 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
みかん
(むぎいり) かずじる 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
みかん
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
ぎのこあん 15日

チンゲンサイのいためもの
さつまもチップス
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
(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
ヨーグルト
こめこコッペパン 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
みかん
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
タラのさつまもいりきのこあんかけ
まっちゃんプリン
(むぎいり) いかだしじる 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
(むぎいり) 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
(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日