

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 2日

# ぶんかのひ

3日

さんしよくごはん いりたまご

イカのあられあげ

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 4日

あげだいず

やきビーフン

こがたパン コーンスープ 5日

ごもくきんぴら

サバのしおやき

じゃがいものみそしる 6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 9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 10日

フルーツもりあわせ

だいこんサラダ

(むぎいり) ひだぎゅうのハヤシライス 11日

こまつなのびたし

ニジマスのでんぱら

(むぎいり) みそけんちんじる 12日

ごまあえ

あつあげのみそかけ

すましじる 13日

きりぼしだいこんのごまよごし

だいずとりにくのもの

いものこじる 16日

こまつなとしめじのソテー

オムレツ

コッペパン

ポークビーンズ 17日

ふきよせごはん

シシャモのもみじあげ

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 18日

こうやどうふのもの

イワシのきしゅうに

みかん

(むぎいり) ゆばのかきたまじる 19日

チンゲンサイのいためもの

だいがくいも

きのこあん 20日

# きんろうかんしゃのひ

23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 24日

まめめポテト

ツナライス

ゼリー

(むぎいり) カレースープ 25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 26日

こまつなとほしがきのおひたし

くろごまとりてん

ぎふこんさいじる 27日

# おべんとうのひ

30日

# 11月

# かよう小

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