

だんだんと さむく なってきますが、  
 かぜ を ひかないよう、  
 すききらい を しないで  
 のこさず たべましょう！！



11月  
 こん  
 だて

1 (木)  
 ぎゅうにゅう  
 さつまいもごはん  
 さかなのねぎしおやき  
 きりほしのピリ辛いため  
 みそしる

2 (木)  
 ぎゅうにゅう  
 きんぴらどん  
 みそしる  
 りんご

3 (金)  
 みつねしょうがっこう  
 おおかこうしょうがっこう  
 うんどうかい  
 文化の日(祝日)

6 (月)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 ムロのメンチカツ  
 やさいいため  
 みそしる

7 (火)  
 ジャージャーめん  
 ぎゅうにゅう  
 あおのりまめポテト  
 りんご

8 (水)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 おからふりかけ  
 ししゃものごまやき  
 きりほしだいこんと  
 やさいのいためもの  
 みそけんちんじる

9 (木)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 さけのちゃんちゃんやき  
 だいこんとひじきの  
 わふうさらだ  
 みそしる

10 (金)  
 ぎゅうにゅう  
 しょくパン  
 りんごジャム  
 オムレツ  
 やさいサラダ  
 とうにゅう  
 コーンスープ

13 (月)  
 ぎゅうにゅう  
 トビウオの  
 そぼろごはん  
 みそしる  
 りんご

14 (火)  
 ぎゅうにゅう  
 きのこいり  
 スパゲティクリームソース  
 じゃがいものハニーサラダ  
 りんご

15 (水)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 さかなのあんかけ  
 しらたきと  
 こんさいのいためもの  
 みそしる

16 (木)  
 ぎゅうにゅう  
 ひじきごはん  
 あしたばと  
 くさやのマヨネーズあえ  
 みそしる  
 りんご

17 (金)  
 ぎゅうにゅう  
 カツカレーライス  
 わかめサラダ  
 みかん

20 (月)  
 ぎゅうにゅう  
 ビビンバ  
 たまごスープ  
 りんご

21 (火)  
 ぎゅうにゅう  
 くりごはん  
 かきたまみそしる  
 すんだもち

22 (水)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 さかなのあすまに  
 あしたばののりすあえ  
 みそしる

23 (木)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 さかなの  
 おろしほんすかけ  
 さつまいもと  
 ひじきのにも  
 みそしる  
 勤労感謝の日(祝日)

24 (金)  
 ぎゅうにゅう  
 ゆかりごはん  
 しおにくじゃが  
 ごますあえ  
 みかん

27 (月)  
 ぎゅうにゅう  
 ねぎしおふたどん  
 みそしる  
 みかん

28 (火)  
 ぎゅうにゅう  
 カレーうどん  
 レモンあえ  
 あしたばむしパン

29 (水)  
 ぎゅうにゅう  
 むぎごはん  
 ムロいりマーボー豆腐  
 ナムル  
 りんご

30 (木)  
 ぎゅうにゅう  
 ごはん  
 さかなの  
 おろしほんすかけ  
 さつまいもと  
 ひじきのにも  
 みそしる