



11月のきゅうしょく



11月のもくひょう

感謝して食べよう

1日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・おでん
- ・ごぼうのピリ辛炒め
- ・ごま昆布ふりかけ

5日 (火)



- ・牛乳
- ・ピラフ
- ・コロッケ
- ・チンゲンサイのソテー

6日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・小松菜のサラダ

7日 (木)



- ・レーズンパン
- ・牛乳
- ・大根のポトフ
- ・根菜チップス
- ・ミルメーク

8日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・里芋ときのこの味噌汁
- ・さばの塩焼き
- ・キャベツのざっぱり和え

11日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・こぎつね混ぜ寿司
- ・すまし汁
- ・一口天の煮物

12日 (火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ホイコーロー
- ・春巻き
- ・青のり大豆

13日 (水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・カレーうどん
- ・鮭ミンチカツ
- ・白菜の和え物

14日 (木)



- ・全粒粉コッペ
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・おからのサラダ

15日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・かしわのすき焼き
- ・小松菜のじゃこおかか炒め
- ・手作り黒糖アーモンド

18日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・厚揚げのボン酢かけ
- ・手作りのり佃煮

19日 (火)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマト煮
- ・マカロニサラダ

20日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の卵拌
- ・フロコリーの唐揚げ

21日 (木)



- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・白菜のスープ
- ・ハンバーグ
- ・キャベツのソテー
- ・カードチーズ

22日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・トッポギ
- ・切り干し大根のナムル

25日 (月)



- 【郷土料理：山形】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・手煮
- ・そばろふりかけ
- ・春雨の和え物

26日 (火)



- ・ココアベリーパン
- ・牛乳
- ・きのこ小松菜のスパゲティ
- ・白身魚フライ
- ・大根のサラダ

28日 (木)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・クリームシチュー
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・マーシャルビーンズ

27日 (水)



- 【郷土料理：山形】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・とんがら汁
- ・蓮根のはさみ揚げ
- ・白菜の煮ひたし

29日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・じゃがいもの中炒め
- ・みかん (和泉市)

