

11月 もいつけ表

月	火	水	木	金
<p>偏食とダイエットについて考えよう</p>		<p>1日 いかとえびのチリソース煮 2色揚げパン ワナン スープ きなこ</p>	<p>2日 五目きんぴら 大根春巻き ごはん 豚汁</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>
<p>6日 かつめし さばの七味焼き 田舎汁</p> <p>(ごま・たれ) ごまあえ</p>	<p>7日 高野豆腐の煮物 ごはん (のり・だし・しょうゆ) 磯香あえ (ソース) ゼリーフライ</p>	<p>8日 (ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ 長ねぎのピザ 彩の国ポトフ</p>	<p>9日 キャラメルポテト もやしそば 小松菜のソテー 彩の国肉まん</p>	<p>10日 カレーライス 福神漬 麦ごはん ルウ (たまご・ドレッシング) ミモザサラダ</p>
<p>13日 ビビンバ ごはん 中華スープ</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p>	<p>14日</p> <p>県民の日</p>	<p>15日 秋の香りごはん ささみのレモン煮 かき玉汁</p> <p>(アーモンド・たれ) アーモンドあえ</p>	<p>16日 こどもパン ブロッコリーのホワイトシチュー フレッシュフライ タルタルソース</p> <p>(ドレッシング) フレンチサラダ</p>	<p>17日 チャーハン ごはん チンゲンサイのスープ</p> <p>(ドレッシング) 春雨サラダ いかのセニョムカンジャンかけ</p>
<p>20日 どんどろけ飯 みそ汁 かんぴょうのあえ物 鮭の紅葉焼き</p> <p>(たれ)</p>	<p>21日 筑前煮 ごはん すき昆布の炒り煮 豚肉の生姜焼き</p>	<p>22日 わかめごはん なめこ汁 ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ [3こ]</p> <p>(ごま・たれ)</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日 おひたし ごはん キャベツ入りメンチカツ けんちん汁</p> <p>(だし・しょうゆ) (ソース)</p>
<p>27日 いかと里芋の煮物 ごはん 青菜とメンマのソテー れんこんハンバーグ</p>	<p>28日 ハヤシライス 麦ごはん ルウ (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ</p>	<p>29日 くらパン メープルシロップ コーンサラダ クラム チャウダー チキンのこんがり焼き</p> <p>(ドレッシング)</p>	<p>30日 おにぎり (茶飯) 煮ぼうとう ソフトカレーの竜田揚げ くるみ・たれ) くるみあえ</p>	<p>11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です</p>