

11月 もいっつけ表

食育の日の献立

19日(月)

いとこ煮
【富山県】



1 (木)	五目きんぴら さばの七味焼き	ごはん	豚汁
2 (金)	(たれ) みそあえ ささみのレモン煮	秋の香りごはん	かき玉汁
5 (月)	(ドレッシング) 切り干し大根のサラダ チーズとしらすの卵焼き	ごはん	ジャージャン豆腐
6 (火)	ポークビーンズ	揚げパン きなこ・ココア	ワンタンスープ
7 (水)	(たれ) 華風あえ (ソース) いかフライ	中華風炊き込みごはん	チンゲンサイのスープ
8 (木)	昆布の炒り煮 豚肉の塩麴焼き	ごはん	けんちん汁
9 (金)	(ツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ はんぺんのチーズ焼き	チキンライス	コンソメスープ
12 (月)	(ごま・たれ) 野菜肉	ごはん	みそキムチスープ
13 (火)	(ささみ・ドレッシング) バンバンジーサラダ	長ねぎのピザ	彩の国ポトフ
14 (水)	県民の日		
15 (木)	中華めん 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
16 (金)	福神漬け カレーライス (麦ごはん・カレー)	(じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ	
19 (月)	(だしじょうゆ) おひたし 鶏肉のみそ漬け焼き	ごはん	いとこ煮
20 (火)	こどもパン	(じゃこ・アーモンドドレッシング) パリパリサラダ (ソース) 手作りコロッケ	ミネストローネ
21 (水)	(ごま・たれ) ごまあえ ソフトカレーの竜田揚げ	かてめし	田舎汁
22 (木)	(たれ) かんぴょうのあえ物 れんこんハンバーグ	ごはん	いかと里芋の煮物
23 (金)	勤労感謝の日		
26 (月)	具	ソイ丼	レンフォアタン
27 (火)	黒パン	(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ 白身魚のこんがり焼き	ブロッコリーの米粉シチュー
28 (水)	(のり・だしじょうゆ) 磯香あえ (ウスターソース) ゼリーフライ	ごはん	凍り豆腐の煮物
29 (木)	(ドレッシング) コーンサラダ 鮭のごまマヨネーズ焼き	キャロットライス	オニオンスープ
30 (金)	(ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)	わかめごはん	みそ汁

