

11月のこんだて

2020年度

2 ごはん 鶏手羽元の 照り焼き 米粉ふぎいも キャベツのサラダ (りんご、ブロッコリー) みど汁(かぶ、にら) 焼きおにぎり 煮干し くだもの		4 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの煮物 もやしナムル (ほうれん草、えのき) みど汁(大根、たまご、 玉ねぎ)	5 ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 (れんこん、ごぼう、油揚げ) かぶの甘酢づけ (にんじん、柿) みど汁(キャベツ、にら、 まいたけ)	6 ごはん ブロッコリーのサラダ (カリフラワー、りんご) 芋煮汁 (白菜、鶏肉、大根、 人参、ねぎ、さつまいも、 里芋、しめじ、豆腐)	7 ごはん 豆乳グラタン (鶏肉、かぼちゃ、 玉ねぎ、しめじ) キャベツのサラダ (じゃがいも、れんこん、 ごぼう、油揚げ) スープ(小松菜)
9 栗ごはん 焼き魚の野菜 あんかけ (白菜、まいたけ、玉ねぎ) きびのサラダ (ブロッコリー、かぼちゃ) みど汁(ねぎ、大根、 しめじ)	10 ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 (ごぼう、油揚げ、人参) キャベツのサラダ (甘酒ドレッシング) みど汁(かぶ、まいたけ、 たまねぎ)	11 糸内豆スパゲティ (しらた、大根、ねぎ) ポテトサラダ (にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ) いわしのつみれ汁 (しらが、豆腐、ねぎ)	12 ごはん 焼き魚 根菜の煮物 (れんこん、ごぼう、油揚げ) 白菜のおかか和え (にんじん、しめじ) みど汁(さつまいも、 小松菜、たまご)	13 雑穀ごはん 千種焼き (ごぼう、玉ねぎ、人参) もやしのナムル (小松菜、えのき) すまし汁(油揚げ、 にら、大根)	14 しらすごはん 南瓜のとぼろ煮 (しらが、ねぎ) 水菜のおひたし (にんじん、しめじ) みど汁(れんこん、 かぶ、えのき)
16 ごはん ほっけの干物 さつまいものおろし和え (しめじ、えのき) ブロッコリーの和え和え (にんじん、キャベツ) みど汁(小松菜、 ねぎ、たまご)	17 ごはん 高野豆腐とぼろ (ねぎ、人参、鶏肉) 山芋のオーブン焼き かぶの梅和え (えのき、にんじん) 呉汁(油揚げ、れんこん、 玉ねぎ、まいたけ)	18 焼きさんまの (ごま) 混ぜごはん 南瓜のいとし煮 キャベツのごま和え (しめじ、にんじん) みど汁(ごぼう、油揚げ、 豆腐、大根)	19 ごはん 焼きししゃも ごぼうのみと煮 大根サラダ (わかめ、えのき、人参) すまし汁(厚揚げ、にら、 玉ねぎ、まいたけ)	20 ごはん マーボー豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら) 白菜の甘酢づけ (柿、にんじん、昆布) スープ(さつまいも、 かぶ、まいたけ)	21 ひじきごはん (鶏肉、ごぼう、人参) さつまいもの煮物 キャベツの青のり和え (えのき、もやし、人参) みど汁(まいたけ、 大根)
24 魚ごはん 大豆の煮物 (ごぼう、人参、こんにゃく) キャベツの梅和え (しめじ、油揚げ) みど汁(ねぎ、わかめ、 じゃがいも)	25 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) 小松菜の糸内豆和え (のり、キャベツ) みど汁(豆腐、たまご、 大根、わかめ)	26 ごはん 魚の開き さつまいもの煮物 根菜サラダ (れんこん、ごぼう、人参) みど汁(小松菜、 ねぎ、しめじ)	27 ごはん きびなごの唐揚げ にんじんのオーブン焼き キャベツのサラダ (りんご、じゃがいも) みど汁(豆腐、かぶ、 えのき、ねぎ)	28 さつまいもごはん いわしのみと煮 (しらが、ねぎ) 水菜のおかか和え (もやし、えのき、人参) 呉汁(油揚げ、たまご、 たまねぎ)	
30 ごはん 豆乳グラタン (鶏肉、玉ねぎ、豆腐) キャベツのナムル (えのき、にら、にんじん) スープ(わかめ、大根、 さつまいも) 梅おかかおにぎり くだもの ②にんじん	<p>① 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。</p> <p>今月6日は、芋煮会。各クラスが「火田」 4又穫してきてくれた野菜を使い、 芋煮汁を作ります！ 地球組の分は、地球組の みんなで作ってくれます。P 毎年、大好評の芋煮汁をお楽しみに。</p>				

