

# 11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1 	2 	文化の日 	4 	5 	6 
むぎごはん、とうにゅうみそじる 麦御飯、豆乳味噌汁 ぶたにく、しょうが、や 豚肉の生姜焼き かんこくふう 韓国風マカロニサラダ	ごはん、めかたま汁 さかな、ゆず、こしょう、や 魚の柚子胡椒焼き なす、ちゅうかに 茄子の中華煮		さら 皿うどん おにぎり、サラダ ゼリー	むぎごはん、みそじる 麦御飯、味噌汁 なんぼん チキン南蛮 すもの 酢の物	シシリアンライス丼 やさい 野菜スープ
8 	9 	10 	11 	12 	13 
ゴボウと大豆のキマカレー ブロッコリーサラダ すまし汁	ホットドッグ、牛乳 トマトスープ、ゼリー ほうれん草サラダ	ごはん、白玉汁 チーズハンペンフライ あんにと豆腐 杏仁豆腐	ごはん、かきたま汁 さかな 魚のタルタルソース えだまめ 枝豆サラダ	とり 鶏サラダ丼 みそじる、だいごくいも 味噌汁、大学芋 シーザーサラダ	ごはん、わかめスープ わふう 和風きんぴら包み ミニワッフル
15 	16 	17 	18 	19 	11月8日 いい歯の日 11月11日 鮭の日 11月17日 レンコンの日
オムライス コーンスープ サラダ	ラーメン、おにぎり ターサイパオズ サラダ	ごはん、たいびーえん こんさいい 根菜入りメンチカツ ごまあ 胡麻和え	ごはん、みそじる さかな 魚のたらこ焼き ばんぼんじー 棒棒鶏	ごはん、たまご汁 セレクトハンバーグ (キノコソース：和風ソース) わふう ポテトとひじきのサラダ	11月旬の食材 ぎんなん、チンゲン菜、にんじん、 柿、みかん、りんご、 牡蠣、マダコ、ズワイガニ、 カツオ
22 	24 	25 	26 	29 	30 
おんたま 温玉そぼろ丼 すまし汁、牛乳ゼリー コールスローサラダ	ごはんと、だご汁 とうふ 豆腐のふわふわ寄せ オーロラソース和え	ごはん、みそじる しろみさかな 白身魚のグラタン むどり 蒸し鶏サラダ	むぎごはん、たまご 麦御飯、ニラ玉スープ だいこん 大根とつくねの煮物 はるさめ 春雨サラダ	11月24日は和食の日 「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから。五穀豊穡、実りのシーズンを迎え、和食が豊かなこの時期において、日本文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として制定されました。 和食は一汁三菜(一つの汁物と3つのおかず)を基本として構成され、3つのおかずには「主菜」、「副菜」、「副々菜」としての役割が与えられます。ここに主食であるお米などを足して、栄養バランスをとっています。	
29 	ごはん、すまし汁 とりにく 鶏肉のコチジャン焼 かぼちゃサラダ				
スパゲティ、パン やさい 野菜スープ サラダ					