

がつぶん 11月分のこんだて

11月4日（火）～28日（金）

※予定ですのでかわることがあります。

月

火

水

木

金

3日



ぶんか
文化の日

4日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ぶたにく やさい 豚肉と野菜のいためもの
- いわしのつみれ汁
- かぼちゃいろいろ

5日

- こくとう 黒糖パン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- あげギョーザ
- ちゅうか 中華みそスープ
- れんこんの中華だれかけ

6日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- かんとうに 関東煮
- はくさいの甘酢あえ
- みかん



7日

- おさつパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ツナポテトオムレツ
- スープ
- ようなし（カット缶）



10日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- や 焼きししゃも
- わふう 和風カレー汁
- ささみとこまつなのいためもの

11日

- ビビンバ
- ぎゅうにゅう 牛乳
- わかめスープ
- ミニフィッシュ

12日

- コッパン・ブルーベリージャム
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ほうれんそうのグラタン
- てぼ豆のスープ煮
- りんご



13日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- けいにく 鶏肉のおろししょうゆかけ
- うすくず汁
- きんぴらごぼう

14日

- レーズンパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- しろみ 白身魚フリッター
- ミネストローネ
- ブロッコリーのサラダ

17日

- からどんぶり かり辛丼
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ちゅうか 中華スープ
- はくとう 白桃（缶）



18日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ぎゅうにく あまから や 牛肉の甘辛焼き
- なめこのみそ汁
- ほうれんそうのおひたし

19日

- こくとう 黒糖パン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ぶたにく やさい 豚肉と野菜のスープ煮
- かわりピザ
- みかん



20日

- えびフライカレーライス
- ぎゅうにゅう 牛乳
- カリフラワーのピクルス
- まめ 豆こんぶ

21日

- ミニコッペパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ウインナーときのこの和風スパゲッティ
- や 焼きツナキャベツ
- こけい 固形チーズ



24日

きんろうかんしゃ ひ
勤労感謝の日
ふりかえきゅうじつ
振替休日



25日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ぶたにく 豚肉のコチジャンいため
- けいにく 鶏肉とはるさめのスープ
- きゅうりのナムル

26日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- さごしのごましょうゆかけ
- こもくじろ 五目汁
- だいず に 大豆の煮もの

27日

- コッパン・ソフトマーガリン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- けいにく 鶏肉ときのこのシチュー
- きゅうりのピクルス
- かき（富有柿）



28日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- いかてんぷら
- こもくじろ 五目汁
- おかかなっ葉