
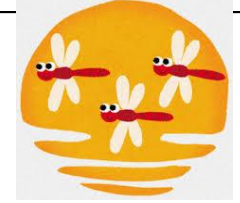


















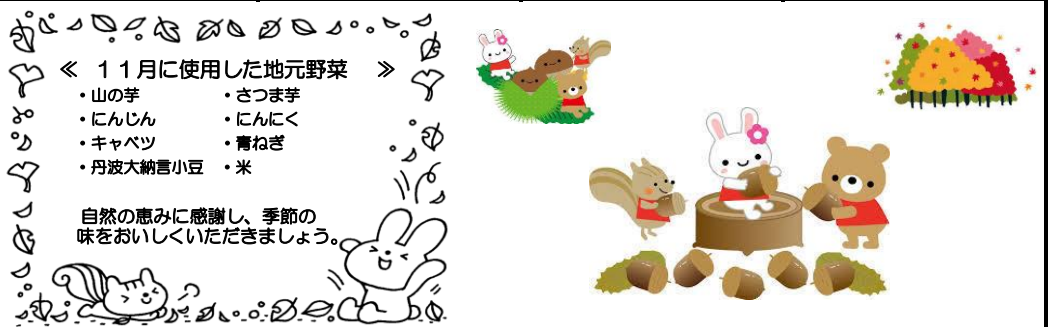
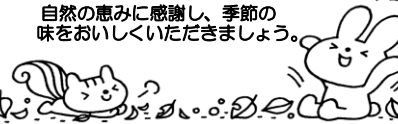


月	火	水	木	金
<p>2 ごはん・牛乳 そぼろ煮 ごまじゃこ ごぼうの甘酢和え</p> 	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>5 キャロットパン・牛乳 とり肉のアーモンドがらめ マカロニスープ りんご</p> 	<p>6 わかめごはん・牛乳 五目ラーメン パンパンジーサラダ みかん</p> 
<p>9 シンガポールライス・牛乳 ホッケンミー キャベツのスープ煮 ライチゼリー</p> 	<p>10 木の葉丼・牛乳 (麦ごはん) キビナゴカリカリフライ かぶの甘酢和え</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ ひじき豆煮 天内芋入りのっぺい汁</p> 	<p>12 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 春雨サラダ みかん</p> 	<p>13 きのこごはん・牛乳 根菜のつくね甘酢あんかけ ほうれん草ともやしのおひたし さつまいものみそ汁</p> 
<p>16 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 かぼちゃコロッケ 切り干し大根のサラダ</p> 	<p>17 牛丼・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ 茎わかめの酢の物・ミニトマト</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ キャベツとたくあんのごま和え 黒豆みそのぶた汁</p> 	<p>19 パン・牛乳 ポトフ 卵チーズサラダ りんご</p> 	<p>20 赤飯・牛乳 サワラの塩焼き 白菜と水菜の即席漬け けんちん汁・ヨーグルト</p> 
<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 サケのごまだれ さつまいもと黒豆のきんとん 沢煮椀・味付けのり</p> 	<p>25 こぎつねずし・牛乳 玉ねぎのすり身焼き 小松菜とキャベツのおひたし きのこの赤だし汁・みかん</p> 	<p>26 パン・牛乳 タンドリーチキン れんこんサラダ 大豆のトマトスープ煮・りんご</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 みそおでん サバでんぶ キャベツの酢の物</p> 
<p>30 もち麦ごはん・牛乳 肉豆腐 さつまいものかき揚げ もみじ和え</p> 	<p>  << 11月に使用した地元野菜 >> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・山の芋 <li style="width: 50%;">・さつまい芋 <li style="width: 50%;">・にんじん <li style="width: 50%;">・にんにく <li style="width: 50%;">・キャベツ <li style="width: 50%;">・青ねぎ <li style="width: 50%;">・丹波大納言小豆 <li style="width: 50%;">・米 自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしくいただきましょう。  </p>			