

月	火	水	木	金
<p>1 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>2 きのごはん・牛乳 根菜つくね 小松菜とキャベツのおひたし 呉汁（ごじる）</p> 	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 キャロットパン・牛乳 とり肉とさつまいもの甘辛炒め マカロニスープ りんご</p> 	<p>5 カレーライス・牛乳 （麦ごはん） プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え</p> 
<p>8 五目ラーメン・牛乳 （中華麺） 揚げしゅうまい パンパンジーサラダ・みかんゼリー</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 肉じゃが 玉ねぎのすり身焼き ごぼうの甘酢和え</p> 	<p>10 さつまいもごはん・牛乳 イワシのかば焼き 白菜とにんじんのおひたし とうふのみそ汁</p> 	<p>11 小パン・牛乳 ポークビーンズ 卵チーズサラダ りんご</p> 	<p>12 赤飯・牛乳 サワラの塩焼き 小松菜とゆばのごま和え わかめのみそ汁・さつまいもと栗のタルト</p> 
<p>15 ごはん・牛乳 おでん ごまじゃこ キャベツの酢の物</p> 	<p>16 シンガポールライス・牛乳 キャベツのスープ煮 グリルチキン ホッケンミー・ライチゼリー</p> 	<p>17 木の葉どんぶり・牛乳 （麦ごはん） ワカサギのから揚げ 白菜と水菜の即席漬け</p> 	<p>18 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 春雨サラダ みかん</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ ひじき豆煮 あもち芋入りのっぺい汁</p> 
<p>22 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>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 わかめごはん・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</p> 	<p>25 パン・牛乳 チキンウイナー れんこんサラダ 白菜スープ・丹波大納言あずきあん</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 きんぴらごぼう いもかりんとう 大根のみそ汁・みかん</p> 
<p>29 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 淡路玉ねぎコロッケ 切り干し大根のサラダ</p> 	<p>30 ごはん・牛乳 卵とじ煮 焼タコ天 かぶの甘酢</p> 	<p>自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしくいただきます。</p> <p>11月に使用した地元野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山の芋</li> <li>青ねぎ</li> <li>あもち芋</li> <li>さつまい芋</li> <li>丹波大納言小豆</li> <li>にんにく</li> <li>米</li> </ul> 		