

月	火	水	木	金
	 <p>11月に使用したの地元野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山の芋</li> <li>黒大豆</li> <li>天内いも</li> <li>ごぼう</li> <li>土しょうが</li> <li>かぶの葉</li> <li>ゆず</li> <li>デカンショねぎ</li> <li>さつまい</li> <li>小豆</li> <li>山椒</li> <li>にんじん</li> <li>だいこん</li> <li>かぶ</li> <li>はくさい</li> <li>米</li> </ul>		<p>きのこごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き ごぼうのごま酢和え さつまいものみそ汁</p> 	
<p>4 振替休日</p> 	<p>5 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>6 ゆかりごはん・牛乳 五目ラーメン バンバンジーサラダ みかん</p> 	<p>7 パン・牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 野菜スープ りんご・黒豆きなこクリーム</p> 	<p>8 木の葉どんぶり・牛乳 (麦ごはん) 焼きシシャモ 8020サラダ</p> 
<p>11 さつまいもごはん・牛乳 サクフライ 小松菜のおひたし わかめのみそ汁</p> 	<p>12 ごはん・牛乳 キャベツの平つくね さつまいものごま和え すり身団子汁</p> 	<p>13 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ</p> 	<p>14 パン・牛乳 たまごチーズサラダ ポークビーンズ りんご</p> 	<p>15 赤飯・牛乳 寒ザワラの塩焼き ほうれん草としめじのおひたし けんちん汁・ヨーグルト</p> 
<p>18 ごはん・牛乳 みそおでん 手作りサクふりかけ キャベツの香味漬け</p> 	<p>19 こぎつねずし・牛乳 ワカサギの天ぷら 白菜と水菜の即席漬け ゆばのすまし汁</p> 	<p>20 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>21 小揚げパン・牛乳 ポトフ ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 サバのごまだれ ひじき豆煮 さつま汁</p> 
<p>25 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 ビーフコロッケ かぶときゅうりのサラダ</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ ごまたくあん 沢煮椀</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 肉じゃが ごまじゃこ わかめ酢の物</p> 	<p>28 パン・牛乳 タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ 野菜のトマトスープ煮</p> 	<p>29 丹波篠山黒豆ごはん・牛乳 寒ザワラのデカンショねぎ入り ふるさと野菜のゆずマネー和え 天内芋入り根菜ぼたん汁・温州みかん</p> 