

























月	火	水	木	金
<p>2 オニオンライス・牛乳 クリームシチュー プレーンオムレツ みかんサラダ</p> 	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ 白菜と水菜のごま和え わかめのみそ汁</p> 	<p>5 小パン・牛乳 スティックドック スイートポテトサラダ 野菜スープ・かき</p> 	<p>6 こぎつねずし・牛乳 ワカサギのフライ 小松菜ともやしのおひたし とうふのすまし汁</p> 
<p>9 ごはん・牛乳 肉どうふ さつまいものかき揚げ 大根のごま酢和え・みかん</p> 	<p>10 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご キャベツのアーモンド和え</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 カツオの揚げ照り煮 ちぐさและ けんちん汁</p> 	<p>12 パン・牛乳 ポトフ フィレオチキン ほうれん草のソテー・りんご</p> 	<p>13 赤飯・牛乳 サケの塩焼き 小松菜としめじのおかか和え だんご汁・ヨーグルト</p> 
<p>16 ゆかりごはん(半量)・牛乳 五目ラーメン 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト</p> 	<p>17 木の葉どんぶり・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ かぶの甘酢和え・りんご</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 なっとうのかき揚げ 茎わかめのみそ煮 たまねぎのみそ汁</p> 	<p>19 あげパン・牛乳 とうふの中華煮 春雨サラダ みかん</p> 	<p>20 きのごはん・牛乳 寒ザワラの塩焼き はりはりごぼう さつまいものみそ汁</p> 
<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 マーボーどんぶり・牛乳 (麦ごはん) エビしゅうまい パンバンジーサラダ</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ ごまたくあん ぶた汁・みかん</p> 	<p>26 パン・牛乳 ホキのオレンジ焼き リヨネーズポテト ミルファンティ・りんご</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 みそおでん 大根葉とじゃこのふりかけ キャベツの酢の物</p> 
<p>30 ごはん・牛乳 とうふハンバーグの和風あん かぶのゆず酢漬け じゃがいものみそ汁</p> 	<div style="text-align: center;"> <p>《11月使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・にんじん ・はくさい ・だいこん ・青ねぎ ・白ねぎ ・山の芋 ・さつまいも ・かぶ ・大根の葉 ・丹波大納言小豆 ・干しいたけ ・米(篠山産コシヒカリ) <p>今月から新米になります</p>  </div>			