



# 11月献立予定表



月	火	水	木	金	予約締切
<b>★6日群馬料理★「おきりこみ」</b> 小麦の産地である群馬では、その小麦を使って平たい太めの麺(ひもかわとい います)を作り、地場産野菜たっぷりの鍋に「切っは入れ、切っは入れ」し て煮込み食べたことから、「おきりこみ」という名前がついたそうです。鶏めし、 いもフライも、群馬では有名なソウルフードだそうです。 <b>★27日シンガポール料理★「ホッケンミー」</b> 中国の福建省(ふっけんしょう)の麺料理ということで、このような名前がついた そうです。ナンプラーと唐辛子で、ピリッと辛いエスニックな海鮮焼きそばに仕 上がります♪		1日《十三夜》(932) 牛乳 ごはん ポテト枝豆コロッケ もやピーおかか炒め 味噌汁 抹茶ゼリー	2日 (801) 牛乳 クリームスパゲティ ハムチーズサラダ 豆スープ 果物		10/20 (金)
<b>6日★群馬料理★ (925)</b> 牛乳 鶏めし いもフライ 焼き野菜のサラダ おきりこみ 果物 	7日 (801) 牛乳 ごはん 魚のピリ辛照り焼き 野菜の甘酢炒め カレーコールスローサラダ じゃがいもスープ 果物	8日 (939) 牛乳 麦ごはん たまごのあんかけ豆腐 鶏とさつまいものさっぱり煮 味噌汁 かぼちゃのチーズケーキ	9日 (872) 牛乳 ごはん 鶏肉カシューナッツ炒め バンサンスー たけのこ中華スープ コーヒーゼリー	10日【総4年のみ】 (852) 牛乳 ごはん 白身魚の煮付け きんぴらごぼう 野菜の練ゴマ和え 味噌汁 ミルクゼリー(マロンソース) 	10/27 (金)
13日 (889) 牛乳 豚きつね丼 野菜の生姜酢和え 味噌汁 きなこプリン	14日 (836) 牛乳 麦ごはん 魚の幽庵焼き じゃがカレーマヨ炒め 酢の物 すまし汁 果物 	15日 (861) 牛乳 ごはん ガーリックチキン じゃこゴマ炒め 豆腐サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	16日 (856) 牛乳 さつまいもご飯 かに玉 豚肉と春雨の炒め物 野菜の芥子和え 味噌汁 果物	17日 (873) 牛乳 ごはん 魚の紅葉焼き 粉ふきいも ビーンズサラダ ふわふわ玉子スープ 果物	11/2 (木)
20日 (873) 牛乳 ごはん 魚の塩焼き 大根の肉味噌あんかけ オニわさサラダ すまし汁 果物	21日 (937) 牛乳 チキンカレーライス イタリアンサラダ オニオンスープ 果物 	22日 (848) 牛乳 麦ごはん ふわふわつくね焼き じゃがもや炒め ツナと人参の和え物 白菜のみそ汁	「いい(11)に(2)ほんしょ(4)くの 日」で、今週は <b>日本食週間</b> です。 和食は健康的な食事であるだけで なく、自然を大切にし季節に合った ものを食べたり、感謝の気持ちをも って食べたりと、良さがたくさんあ ります。日本人が昔から大切にして きたこのようなことを、わたしたちが 守っていけたら良いですね。	24日《和食の日》 (839) 牛乳 ごはん にんにく肉じゃが 海藻サラダ 味噌汁 りんご煮ゼリー 	11/10 (金)
<b>27日★シンガポール★ (768)</b> 牛乳 ホッケンミー(海鮮焼きそば) チリソースサラダ バクテー(豚ばらのスープ) パインゼリー	28日 (807) 牛乳 カレーナンピザ タラモサラダ 人参と卵のスープ フルーツかん	29日 (868) 牛乳 秋の香りご飯 豆腐チャンプルー ピーナッツ和え 味噌汁 スイートポテト	30日(A:842, B:912) 牛乳 麦ごはん A: 鮭のチーズ焼き B: 鶏のチーズ焼き 蓮根きんぴら ゴマ酢和え すまし汁 小豆ミルクかん	★エネルギーは 主食の量で 変わります。 ・超小盛...約160kcal ・小盛...約70kcal ・大盛り...約+70kcal	11/17 (金)

※( )内はエネルギー(kcal)。※献立は都合により変更することがあります。