

# 11月ごはんづくり

肉	大	水	水	魚	土	
				ポテト・コーン コロシ 長いとろろわかめ 切り干し大豆 ピルシエロの味噌	3 夕陽館の味噌 白米と塩昆布 中華めし 親子の味噌煮 エビとアサギ	文化の日
5 1102彩の野菜の ブロッコリーアツアツ ニホウのしめじ そいり卵のチリソース 肉団子とチリソース	6 ヒレカツととろろ ちくわとワカメのあじわ 肉じゃが 魚骨の味噌煮	7 解毒豆腐 和風のわかめ ごぼうと人参 春巻	8 チキン南蛮 芽かぶ 湘神揚げ山菜 ピルシエロの味噌	9 夕陽館の味噌 あんかけ焼きそば 大根の味噌アツアツ 天ぷら	10 メロン 芋の五丁アツアツ 親子煮 天ぷら	
12 ポークカレー 梅干漬ワタ おんぶら豆腐 コンコロップ	13 エビカツ スロウチーアツアツ 根菜とニホウの味噌 ポテトアツアツ	14 蒸し込みハンバーグ いわしとコン 和風のわかめ 玉揚げと人参 おんぶら豆腐	15 若鶏の唐揚げ 玉ねぎ むねと豆腐 アツアツと昆布の味噌	16 鶏の照り焼き 玉ねぎ野菜炒め 肉じゃが 大根と物肉の味噌 和風団子コロップ	17 鶏と玉ねぎの味噌 肉じゃが 芋の五丁アツアツ 700gの豚肉の 中華めし アツアツと味噌	
19 下仁左衛門 せんぼん煮 アボカドとアツアツ	20 アボカド かぼちあ合煮 牛肉とピルシエロの味噌	21 とろろ豆腐 アツアツと味噌 明太かつお 和風のわかめ 切り干し大豆	22 高野豆腐の味噌 おひたし 油揚げわかめ じわがチキンアツアツ ちくわとアツアツ	23 カニ風味シロイ 芋の五丁アツアツ	24 鶏と玉ねぎの味噌 クリームチーズ ゆでたまご 豚肉と人参の味噌	
26 アツアツ のり佃煮 子わかめ佃煮 解毒豆腐	27 肉団子と野菜の カレー チキンの味噌アツアツ いわしとコン 味噌	28 鶏肉の味噌焼 ポテトアツアツ 大根と豆腐 アボカドと味噌	29 1102 メロンと豆腐の味噌 玉ねぎと豆腐 チキンの味噌アツアツ	30 豚肉の中華めし アツアツアツ ピルシエロの味噌 ちくわとアツアツ		

★土曜日はお弁当は  
お弁当  
★材料仕入れの都合により、献立内容を一部変更する  
ことがあります。  
★弁当箱を風通し代わりになさるようお願いします

- ア. じゃが、わかめ、アツアツ、天ぷら等
- イ. かつお、わかめ、アツアツ、天ぷら等
- ウ. じゃが、わかめ、アツアツ、天ぷら等
- エ. じゃが、わかめ、アツアツ、天ぷら等
- オ. じゃが、わかめ、アツアツ、天ぷら等

**和光給食センター**  
TEL 048-473-0121