

令和元年11月

月	火	水	木	金
				1 しそご飯 あじの竜田揚げ 信田和え かす汁 
	5 チキンカツ(ソース) キャベツとひじきのサラダ さつまいものみそ汁	6 切干し大根のビビンバ 野菜のスープ煮 りんご	7 コッペパン カレーミートサンド れんこんサラダ 黄桃	8 さんまの塩焼き 白菜のごま和え 大根のうま煮 
文化の日の振替休日				
11 マーボー豆腐 春巻き 大根ナムル	12 ガパオライス わかめサラダ クリームスープ	13 ホキのマリネ 春雨と野菜の炒め物 根菜みそ汁	14 バターパン ウインナーソーセージ 白菜のスープ煮 みかん	15 鶏肉とごぼうの甘辛炒め さつまいもサラダ ちゃんこ汁 
				
18 かぼちゃひき肉フライ 白菜のおひたし ひじきの炒り煮	19 秋味のカレーライス(麦ご飯) 大根のサラダ ヨーグルト	20 さわらのマヨネーズ焼き レモン和え みそ風味スープ	21 ミルクパン 焼きスパゲティ きのこのスープ りんご	22 ちくわの磯辺揚げ 水菜のかつお和え けんちん汁 
				
25 菜めし 厚揚げのすき煮 コーン和え さつまいもと栗のタルト	26 鶏肉のこうじ揚げ ブロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とじ	27 照り焼きハンバーグ おからの炒り煮 キャベツのみそ汁	28 味付けパン ツナとポテトのグラタン かぶのスープ フルーツ和え	29 さばの粒マスタード焼き 水菜のサラダ すまし汁 
				

ご家庭で
作りやすいように
アレンジ
しています。



～ 今月のピックアップレシピ！ ～

11月7日(木)カレーミートサンド

※作りやすい分量

- ① カレールウ(25g)は細かく刻んでおく。
- ② 玉ねぎ(中1個)、にんじん(小1本)、ピーマン(1個)はみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、合いびき肉(200g)を炒め、さらに②を加えて炒める。
- ④ ウスターソース(小さじ1)、ケチャップ(大さじ1と2/3)、砂糖(小さじ1)、酒(小さじ1)、カレー粉(小さじ1/4)、①で調味し、水で溶いた片栗粉(小さじ1/2)でとろみをつける。

※カレー粉の量は調節してください。

給食では
コッペパンに
はさんで
食べました。

