

11がつ3にち～11がつ7にちのこんだて

* しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

3日						
(げつ)						0
4日						
(か)	くりごはん	とうふのみそだれ	からしあえ	ごもくきんぴら	とんじる	ぎゅうにゅう
5日						
(すい)	せさみばん	ふいっしゅあんどちっぷす	かいそうさrad	みねすとろーねすーぶ	ぎゅうにゅう	0
6日						
(もく)	ごはん	ちぐさたまごやき	のりあえ	ればにらいため	みそしる	0
7日						
(きん)	そーすやきそば	やさいのいそあえ	ちゅうかすーぶ	ふる一つぼんち	ぎゅうにゅう	0

11がつ10にち～11がつ14にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわるがあります。

10日						
(げつ)	ぶるこぎどん	かりかりじゃこさらだ	ちゅうかすーぶ	りんごぜりー	ぎゅうにゅう	
11日						
(か)	ごはん	さけときのこのちーずやき	ごまあえ	ごもくひじき	みそしる	ぎゅうにゅう
12日						
(すい)	くろざとうばん	すべいんおむれつ	にんじんぐらっせ	おにおんどれっしんぐさらだ	かくざりやさいのすーぶ	ぎゅうにゅう
13日						
(もく)	ごはん	なまあげのいために	やさいのごまずあえ	さつまじる	ぎゅうにゅう	
14日						
(きん)	ちきんとまとすばげてい	ぐりーんさらだ	やさいすーぶ	くだもの(かき)	ぎゅうにゅう	

11がつ17にち～11がつ21にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

17日						
(げつ)	じゃことたかなのちゃーはん	なむる	ちゅうかすーぶ	あんにんどうふ	ぎゅうにゅう	
18日						
(か)	ごはん	とりにくのこうみやき	やさしいため	じゃがいもかれーいため	しそきゅうり、みかん	ぎゅうにゅう
19日						
(すい)	こっぺばん	ぼとところっけ	わふうさらだ	とうにゅうすーぶ	ぎゅうにゅう	
20日						
(もく)	ごはん	さばのみそに	やさしいため	よしのじる	ぎゅうにゅう	
21日						
(きん)	のっぺうどん	こまつなつなあえ	くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう		

11がつ24にち～11がつ28にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわるがあります。

24日						
(げつ)					0	
25日						
(か)	ぼーくかれーrais	あーもんどあえ	やさいすーぶ	くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう	
26日						
(すい)	ばんぶきんばん	わふうぼーくびんず	おかかさらだ	せんぎりやさいすーぶ	ぎゅうにゅう	
27日						
(もく)	ごはん	さかなのかりとあげ	ゆずぼんあえ	とうふちゃんぶるー	みそしる	ぎゅうにゅう
28日						
(きん)	ほうれんそうのくりーむすば	こーるするーさらだ	やさいのかれーすーぶ	くだもの(りんご)	0	
						