



# 11月 献立もいっつけ表

月	火	水	木	金
<p>＜鳥取県の料理＞</p> <p>どんどろけ飯</p> <p>20日(月)にです</p> 	<p>油で炒めた、豆腐を混ぜた「炊き込みご飯」です。「どんどろけ」とは雷のことを意味します。</p>	<p>1日 イカとエビのチリソース煮</p>  <p>二色揚げパン ワンタンスープ</p>	<p>2日 福神漬</p> <p>いい卵をまぜてね</p>  <p>カレーライス ミモザサラダ</p>	<p>3日</p>  <p>11月3日 文化の日</p>
<p>6日</p> <p>五目きんぴら 大根春巻き</p>  <p>ごはん 豚汁</p>	<p>7日</p> <p>ピビンパ (肉・野菜)</p>  <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>8日 バンバンジーサラダ</p> <p>ささみをまぜてね</p>  <p>長ねぎのピザ 彩の国ポトフ</p>	<p>9日</p> <p>中華めん キャラメルポテト</p>  <p>もやしそば 彩の国肉まん</p>	<p>10日</p>  <p>振替休業日</p>
<p>13日</p> <p>磯香あえ ゼリーフライ</p> <p>のりをまぜてね</p>  <p>ごはん 高野豆腐の煮物</p>	<p>14日</p>  <p>県民の日</p>	<p>15日 アーモンド和え</p> <p>アーモンドをまぜてね</p>  <p>秋の香りごはん かき玉汁</p>	<p>16日</p> <p>フレンチサラダ フィッシュフライ</p> <p>タルタルソース</p>  <p>子どもパン プロッコリーのホワイトシチュー</p>	<p>17日</p> <p>春雨サラダ</p> <p>イカのヤンニョムカンジャンカレー</p>  <p>チャーハン チンゲンサイのスープ</p>
<p>20日</p> <p>かんぴょうの和え物 卵焼き</p>  <p>だんどろけ飯 みそ汁</p> <p>食育の日 献立</p>	<p>21日</p> <p>すき昆布の炒り煮 豚肉の生姜焼き</p>  <p>ごはん 筑前煮</p>	<p>22日 おひたし</p> <p>キャベツ入りメンチカツ</p>  <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>23日</p>  <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>ごまをまぜてね</p>  <p>わかめごはん なめこ汁</p>
<p>27日</p> <p>小松菜と桜えびの炒め物</p> <p>れんこんハンバー</p>  <p>ごはん いかと里芋の煮物</p>	<p>28日</p> <p>ジャコをまぜてね</p>  <p>ハヤシライス 鉄骨サラダ</p>	<p>29日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>チキンのこんがり焼き</p>  <p>シュガーロール クラムチャウダー</p>	<p>30日</p> <p>茶飯おにぎり</p> <p>くるみをまぜてね</p>  <p>煮ぼうとう ソフトカレイの竜田揚げ</p>	<p>＜埼玉県の料理＞</p> <p>煮ぼうとう</p> <p>30日(木)にです</p> 