

Main menu table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for meals (6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional values.

11月分の申し込み締め切りは、パソコン・携帯からは10/15(日)、マークシートは10/12(木)です。口座振替日は10/19(木)です。

文化の目 (Culture Focus) section featuring an illustration of a still life with fruit on a table and a pencil.

2 ご飯 牛乳 シーフード炒め いわしのかばやき

6 ご飯 牛乳 焼きビーフン シイラのフライ

7 コッペパン 牛乳 ミルク煮 鶏ささみのりんごソースやき

8 ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 いかのから揚げ

9 ご飯 牛乳 カレー煮 大根サラダ

10 こくとうパン 牛乳 白いんげんの煮込み

13 ご飯 牛乳 鮭と野菜のみそ煮 焼きつくね

14 うずまきパン スティックチーズ 牛乳 ホークビーンズ

15 ご飯 牛乳 厚揚げと野菜の卵とじ

16 ご飯 牛乳 八宝菜 揚げキョウザ

17 ライムギパン 牛乳 スープ煮 オムレツ

Illustration of a person holding a basket of oranges, with text for the 21st meal.

21 ベビーパン 牛乳 ミートスパゲッティ

22 くりご飯 牛乳 里いもと大根の煮物

Illustration of children playing, with text for the 24th meal.

24 なかよしパン 牛乳 さけのクリーム煮

27 ご飯 牛乳 野菜炒め とり肉とさつま芋の揚げ煮

28 ココアパン 牛乳 肉ホールのトマト煮

29 ご飯 牛乳 肉じゃが さばのしょうが煮

30 ご飯 牛乳 野菜のみそ煮 天ぷら

栄養三色 (Nutrition Colors) section with text about red, green, and yellow nutrients.

Summary table for 11月分の平均 (Average for November) and 文部科学省 摂取基準 (MEXT intake standards) for energy, protein, and vitamins.

©やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。