

11月1日	水	さばのみそ煮 五日あえ かきたま汁	さば、中みそ、生姜 油あげ、干しいたけ、しらたき、青菜、キャベツ、にんじん、もやし、白ごま たまご、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	牛乳 菓子
11月2日	木	おにぎり 収穫鍋 鶏肉のから揚げ	豚肉、さつまいも、白菜、だいこん、にんじん、たまねぎ、本しめじ、えのきだけ、青菜、中みそ 鶏肉	牛乳 焼きビーフン
11月3日	金	文化の日		
11月4日	土	焼きそば 果物	焼きそば麺、豚バラ肉、ちくわ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ バナナ	牛乳 菓子
11月6日	月	ベーコンピラフ ミートローフ風 さつまいものサラダ オニオンスープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン さつまいも、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ たまねぎ、キャベツ、にんじん、豆苗	牛乳 菓子
11月7日	火	豚肉となすのみそ炒め 青菜とちくわのごまあえ 果物	豚肉、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、赤みそ 青菜、ちくわ、もやし、にんじん、白ごま 柿	牛乳 ホットケーキ
11月8日	水	れんこんハンバーグ コールスローサラダ 白菜の豆乳スープ	レンコン、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり ベーコン、白菜、にんじん、本しめじ、ねぎ、豆乳	牛乳 菓子
11月9日	木	魚のみみじ焼き 切り干し大根のあえもの けんちん汁	さわら、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ 切り干し大根、にんじん、油あげ、青菜 豆腐、だいこん、さといも、にんじん、干しいたけ、ねぎ	牛乳 お好み焼き
11月10日	金	ご飯 のりの佃煮 鶏肉の中華風天ぷら ばんさんすう 中華スープ	鶏むね肉、生姜、白ごま 春雨、ハム、きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし 豆腐、たまねぎ、チンゲン菜	牛乳 菓子
11月11日	土	和風スパゲティ 果物	スパゲティ、ベーコン、キャベツ、にんじん、エリンギ、本しめじ、えのきだけ りんご	牛乳 菓子
11月13日	月	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 果物	精白米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、生姜、赤みそ もやし、にんじん、青菜、白ごま キウイ	牛乳 大学いも
11月14日	火	タンドリーチキン ポトフ 白菜とりんごのサラダ	鶏肉、カレー粉、ヨーグルト ウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉 白菜、りんご、きゅうり、にんじん	牛乳 菓子
11月15日	水	豚肉と里芋の炒め煮 カリフラワーの甘酢味 おかか豆	豚肉、さといも、にんじん、だいこん、こんにゃく、干しいたけ、グリーンピース、生姜 カリフラワー、ブロッコリー 大豆、花かつお	牛乳 ココアケーキ
11月16日	木	魚のパーベキュー風 マカロニサラダ コンソメスープ	ホキ、梨 マカロニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ ベーコン、たまねぎ、えのきだけ、豆苗	牛乳 菓子
11月17日	金	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツのごまドレッシング みそ汁	豚肉、生姜、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、白ごま 油あげ、かぶ、本しめじ、かぶの葉、中みそ	牛乳 ビスケットサンド
11月18日	土	肉うどん 果物	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、青菜、ねぎ 柿	牛乳 菓子
11月20日	月	中華おこわ 豚肉の甘辛煮 チンゲン菜のごまあえ 春雨スープ	精白米、もち米、焼き豚、にんじん、干しいたけ、水煮たけのこ、生姜 豚肉、生姜 チンゲン菜、キャベツ、にんじん、白ごま 春雨、たまねぎ、にんじん、白菜、エリンギ、ニラ	牛乳 菓子
11月21日	火	関東煮 青菜のしらすあえ 果物	鶏肉、平天、さといも、だいこん、にんじん、こんにゃく、昆布、グリーンピース 青菜、もやし、ちりめん バナナ	牛乳 メロンパン
11月22日	水	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 水菜のおひたし きのこスープ	鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、本しめじ、ピーマン、ケチャップ 水菜、もやし、花かつお ベーコン、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、えのき、生しいたけ、ねぎ	牛乳 アップルパイ風
11月23日	木	勤労感謝の日		
11月24日	金	ご飯 手作りふりかけ 魚のカレームニエル 野菜ソテー 豆腐スープ	干しあみ、青のり、花かつお タラ、カレー粉 ベーコン、キャベツ、にんじん、だいこん、だいこんの葉 豆腐、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、豆苗	牛乳 菓子
11月25日	土	ハヤシライス 果物	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、本しめじ、グリーンピース オレンジ	牛乳 菓子
11月27日	月	いなかうどん じゃがいものおかかあえ 果物	うどん、鶏肉、油あげ、さといも、だいこん、ごぼう、にんじん、本しめじ、青菜、中みそ じゃがいも、ちりめん、花かつお、ねぎ りんご	牛乳 ツナトースト
11月28日	火	筑前煮 柿なます 小魚のり味	鶏肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃく、グリーンピース だいこん、柿、にんじん、油あげ ちりめん、青のり	牛乳 バナナケーキ
11月29日	水	手作りがんもどき 彩野菜のあえもの 赤だし汁	豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、さやいんげん ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、花かつお 油あげ、だいこん、本しめじ、だいこんの葉	牛乳 菓子
11月30日	木	魚のきのこあんかけ れんこんのサラダ ブロッコリーのスープ	鮭、本しめじ、えのき、エリンギ、にんじん、キャベツ れんこん、にんじん、ちくわ、春雨、ピーマン、マヨネーズ ブロッコリー、にんじん、白菜	牛乳 セサミスティック