



# 11月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ば しょうがっこう  
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
あお 青チーム リクエスト献立	ぶんが 文化の日 	きくほな 菊花ごはん サンマの筒煮 ゆかりあえ すまし汁	ちぎ 麦ごはん うすら卵入り カレー かき 柿サラダ ふくじんづ 福神漬	ごはん じゃがマーボー ちくわのおかか煮 ちゅうか 中華あえ
9	10	11	12	13
こもく 五目チャーハン ほうれん草のサラダ コーン入り かきたまスープ	ごはん あげサワラの みぞれかけ たたきごぼう とうふだんご汁 豆腐団子汁	ごはん はっほうさい 八宝菜 だいまい 大豆とじゃこと お芋のスナック みかん	ごはん イカのチリソース ごまあえ 豚汁	ごはん にくだんご 肉団子のポトフ だいこん 大根と ブロッコリーのサラダ パインゼリー
16	17	18	19	20
ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	ごはん とり肉のねぎソース みずほ 水菜とりんごの サラダ みそワタンスープ	ごはん サバのみそ煮 やしきまめ 野菜豆 のっぺい汁	ごはん とうふ 豆腐ナゲット いもか 磯香あえ さつまいものみそ汁	こもく 五目ごはん だいこん 大根と豚肉のうま煮 ツナ入りおひたし
21(土)	24	25	26	27
わかめごはん 豚肉と野菜の 炒め焼き スープスパゲティ かき 柿	ちゅうかふう 中華風たきこみ ごはん ばんばんじー 棒々鶏 わかめと卵の スープ	ごはん すき焼き風煮 ねぎとイカのぬた りんご	ごはん ちくわの二色揚げ ひじきのきんぴら はくさい 白菜のみそ汁	しろ 白チーム リクエスト献立
30	<p>☆21日(土)は、たにわフェスティバルです。 16日(月)は、振替休業日です。 ☆今月はリクエスト献立が2回もありますね。 よくかんで味わって食べましょう。</p>			

==11月のメニューの中から【サンマのピリ辛ソースかけ】==

**\*材料\* (4人分)**

- ・サンマ (2匹)
- ・生姜汁 (少々)
- ・酒 (少々)
- ・塩こしょう (少々)
- ・片栗粉 (大さじ2)
- ・あけ油 (適量)



- Ⓐ・酢 (小さじ2) ・砂糖 (小さじ2) ・酒 (小さじ1)  
・赤みそ (小さじ2) ・濃口しょうゆ (小さじ2)  
・ごま油 (少々) ・豆板醤 (少々)

**☆作り方☆**

- ①サンマは開いて中骨を取り、半分に切る。
- ②①を生姜汁、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③Ⓐの調味料を合わせ、弱火で煮立てさせ、ソースを作る。
- ④揚げたサンマに③をかけてできあがり。