令和8年１１月喜羅夢給食だより

月	火	水	木	金	土
2 山菜の炊込みごはん 炊き合わせ 味噌汁	3 お楽しみ	4 南インド風カレー サラダ	5 マカロニグラタン ロールパン	6 天丼よしみ 味噌汁	7
9 アラビアータソース ベーコンのパスタ サラダ	10 ごはん 魚の南蛮漬け 汁物	11 蕎麦屋のカレー丼 サラダ	12 かき揚げそば おにぎり	13 ごはん 揚げない 和風コロッケ 味噌汁	14
16 ピザトースト スープ	17 ビビンバ丼 味噌汁	18 ごぼうとレンコンの 野菜カレー サラダ	19 ごはん みそ掛けおでん すまし汁	20 ごはん キノコノと 魚のホイル焼き 味噌汁	21 お楽しみ
23 勤労感謝の日	24 炎の 台湾風チャーハン 中華スープ	25 カレーライス サラダ	26 ごはん 筑前煮 味噌汁	27 クロワッサンサンド スープ	28 お楽しみ
30 中華丼 スープ					

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。

☆11月の行事☆

月の半ばには子どもの成長を祝う七五三があり、月末には収穫を祝う新嘗祭と行事が目白押しの11月。少しずつ年末の雰囲気が増してくる時期です。
”新嘗祭”は、その年の収穫に感謝を捧げる大祭の一つです。中旬以降に東日本で行われる”案山子揚”は、別名”十日夜”とも呼ばれ、新米で作ったお餅をお供えします。
一方、西日本では”亥の子祭り”が有名で、11月最初の「亥」の日などに行われます。多産ないのししにあやかり、うり坊（いのししの子ども）を模した”亥の子餅”をお供えするのが一般的です。

★揚げないコロッケの作り方★

ジャガイモを柔らかくなるまで湯がきます。玉ねぎ、合挽ミンチを塩コショウで良く炒め、湯がいたジャガイモと混ぜ、形を作ります。パン粉をオリーブ油又は、油で極弱火で茶色になるまで良く炒め、形成した種にからめて出来上がり！
コーンが入ればコーンコロッケ、甘辛の味付けの和風コロッケにもなります。どれも美味しいのでぜひ作ってみてください。揚げないのでヘルシーで良いかも!?