



	月	火	水	木	金
こんだて	<p>しろ あじ 城めぐり・味めぐり ひごまると行く!</p> <p>〜城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう</p> <p>ひめじおでん</p> <p>ひめじおでんには、関東煮（かんとだき）と呼ばれる濃く甘い味付けのおでんと、専門店などで提供されている薄味のおでんの2種類があります。姫路を中心に、しょうが醤油をかける、もしくはつけて食べるおでんのことを全て「ひめじおでん」と呼んでいるそうです。昭和初期、関東煮（かんとだき）にしょうが醤油をかけて味を調整して食べたことが始まりではないかと言われています。</p> <p>11月 姫路城（兵庫県）</p>				<p>1</p> <p>ちりめんナッツ キャベツのごますあえ</p> <p>むぎごはん とりごぼううどん</p> <p>こめ むぎうどん ごま さとう アーモンド ごまあぶら</p> <p>とりにく かまぼこ しらすぼし</p> <p>ぎゅうにゅう かつお・こんぶ(だし)</p> <p>にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう</p> <p>しいたけ キャベツ</p> <p>542 21.5</p>
こんだて	<p>4</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5</p> <p>おうとうかん きりぼしだいのナムル</p> <p>むぎごはん ひちくツナカレー</p>	<p>6</p> <p>★城めぐり「ひめじよう」</p> <p>いっしょく ふりかけ みずなの ごまネーズあえ</p> <p>ごはん ひめじおでん</p>	<p>7</p> <p>いちごジャム かみかみ ナッツサラダ</p> <p>しよくパン きのコスパゲティ</p>	<p>8</p> <p>さかなの あんかけ</p> <p>むぎごはん さつまいもの みそしる</p> <p>こめ むぎ こむぎこ でんぶん</p> <p>さつまいも さとう あぶら</p> <p>ホキ どうふ みそ</p> <p>ぎゅうにゅう いりこ(だし)</p> <p>にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ</p> <p>しいたけ だいこん</p> <p>562 23.4</p>
こんだて	<p>11</p> <p>フルーツミックス</p> <p>ミルクパン パリパリやきそば</p>	<p>12</p> <p>かいそうめんの すのもの さばの ごまみそに</p> <p>むぎごはん すましじる</p>	<p>13</p> <p>11じ30ふんきゅうしよく</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>	<p>14</p> <p>にんじん サラダ</p> <p>きなこあげパン しるビーフン</p>	<p>15</p> <p>★がくしゅうはっぴようか</p> <p>ピビンパ のぐ(やさい) ピビンパ のぐ(おにく)</p> <p>ピビンパ もずくとたまごのスープ</p>
き	パン チャーめん てんぶん あぶら	こめ むぎ さとう ごま	こめ じゃがいも さとう あぶら	パン さとう ビーフン あぶら	こめ むぎ さとう ごま
あか	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	さば みそ ぎゅうにゅう かいそうめん どうふ かまぼこ かつお・こんぶ(だし)	ぶたにく ハム だいず ぎゅうにゅう いんげんまめ トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ にんじん ねぎ ほうさい たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン	ぶたにく たまご どうふ ぎゅうにゅう もずく かつお(だし) にんじん ねぎ にら チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく もやし たまねぎ
みどり	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ しょうが りんご パイン おうとう	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん	にんにく キャベツ	きゅうり コーン	にんじん ねぎ しょうが しいたけ しょうが にんにく もやし たまねぎ
エネルギー、たんぱく質	573 20.7	593 23.9	598 20.8	580 23.7	557 23.0
こんだて	<p>18</p> <p>コールスロー かぼちゃ コロッケ</p> <p>まるパン コーンシチュー</p>	<p>19</p> <p>★ふれあいきゅうしよく</p> <p>なやき いわしの しょうがに</p> <p>むぎごはん みそけんちんじる</p>	<p>20</p> <p>ひごまるデー「みかん」</p> <p>みかん ひじきサラダ</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>21</p> <p>ミックス かりんとう もやしの ちゅうかあえ</p> <p>コッペパン にくだんごスープ</p>	<p>22</p> <p>にまめ ぶたにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん はくさいの みそしる</p>
き	パン パンこ バター じゃがいも あぶら	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごまあぶら	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	パン さつまいも アーモンド さとう あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら
あか	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	とうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ツナ ひじき	ぎゅうにゅう いりこ	ぎゅうにゅう きんときまめ いりこ(だし)
みどり	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	にんじん ねぎ ごまつな しょうが はくさい しいたけ だいこん ごぼう	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく だいこん コーン みかん	にんじん ねぎ ごまつな キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが もやし	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい もやし えのきたけ
エネルギー、たんぱく質	606 20.3	613 22.0	606 26.5	541 23.4	555 22.7
こんだて	<p>25</p> <p>てづくり みかんゼリー ししゃも フライ</p> <p>しよくパン クリームスープ</p>	<p>26</p> <p>もやしの ごますあえ</p> <p>むぎごはん じゃがいものうまに</p>	<p>27</p> <p>だいこん サラダ さかなの こうみソース</p> <p>ごはん スーミータン</p>	<p>28</p> <p>りんご チリコンカン</p> <p>セルフレック やさいのスープに</p>	<p>29</p> <p>ぎょうぎ</p> <p>れんこん わかめスープ</p> <p>チャーハン</p>
き	パン パンこ バター じゃがいも さとう あぶら	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら	こめ こむぎこ でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら	パン さとう じゃがいも あぶら	こめ むぎ さとう
あか	いんげんまめ ベーコン ししゃも ぎゅうにゅう チーズ ゼリーのもと	とりにく ちぎりあげ ぎゅうにゅう こうやどうふ	ホキ だいず たまご ハム わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ワインナー ぎゅうにゅう チーズ	とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん ほうさい たまねぎ オレンジジュース	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし きゅうり	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	にんじん ねぎ れんこん コーン たまねぎ にんにく
エネルギー、たんぱく質	569 20.9	544 21.2	589 23.8	544 25.3	565 19.7