

# The Lunch Menu in November -Tsumiki/JAST

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 ごはん、照り焼きチキン、ポテトサラダ、みそ汁 Rice, Teriyaki chicken, potato salad, miso soup	2 お弁当 Lunch from home	3 ごはん、豆腐入りチキンミートローフ、和風サラダ、みそ汁 Rice, tofu mixed chicken loaf, green salad with soy sauce base salad dressing, miso soup	4 ほうれん草とベーコンのスペゲティ、ツナとキャベツのサラダ、マッシュポテト、野菜スープ Spinach and bacon spaghetti, tuna salad, mashed potato, veggies soup	
7 ごはん、肉じゃが、レタスとツナのサラダ、みそ汁 Rice, nikuujaga, lettuce and tuna salad, miso soup	8 ごはん、野菜たっぷりドライカレー、コールスロー、野菜スープ Japanese dried curry with rice, Coleslaw, veg soup	9 お弁当 Lunch from home	10 マカロニチーズ、手作りチキンボール、ブロッコリー、野菜スープ Homemade Mac and cheese, chicken meat balls, veg soup	11 Veteran's Day 休園 No school
14 わかめごはん、豆腐入りチキンナゲット、きんぴら、みそ汁 Wakame mixed rice, tofu mixed chicken nugget, kinpira, miso soup	15 ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、野菜スープ Spaghetti with meat sauce, green salad with vinaigrette, veg soup	16 お弁当 Lunch from home	17 鶏そぼろと炒り卵ごはん、ひじきの煮物、枝豆、みそ汁 Seasoned chicken and egg mixed rice, stewed hijiki seaweed and veg, edamame, miso soup	18 鶏ごぼううどん、大豆とちくわの煮物、粉ふき芋 Chicken soup udon noodle, stewed soybean and fish cake, boiled potato
21 ごはん、麻婆豆腐、中華サラダ、たまごスープ Rice, mabo tofu, lettuce and wakame salad with sesame flavor dressing, Dashi egg soup	22 ごはん、鶏肉の唐揚げ、野菜炒め、みそ汁 Rice, chicken karaage, stir-fried vegetables, miso soup	23 お弁当 Lunch from home	24 Thanksgiving Break 休園 No school	25 Thanksgiving Break 休園 No school
28 カレーライス、ツナとブロッコリーサラダ、みそ汁 Chicken curry rice, tuna and broccoli salad, miso soup	29 チキンフォー、揚げ出し豆腐、ブロッコリーとわかめの酢の物 Chicken pho, agedashi tofu, broccoli and wakame salad	30 お弁当 Lunch from home	 Protein rich dish, Mabo tofu!	 Our children love agedashi tofu and sunomono