11月の献立

門真市教育委員会
（小学校用）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
すがたをかえる大豆 **～大豆はとっても変身じょうず～** 大豆や変身した大豆が、給食の中に たくさんかくれています。 さがしてみてね！		1 大豆と豚肉の甘辛煮 あかしそふりかけ ご飯 わかめトックスープ 牛乳 **ごはん** **わかめトックスープ** **だいずとぶたにくのあまからに** **あかしそふりかけ**	2 ほうれん草のソテー 黒糖パン あさりの豆乳ポタージュ 牛乳 **こくとうパン** **あさりの** **とうにゅうポタージュ** **ほうれんそうのソテー**	3 **文化の日**
6 ゆで千し大根のごま炒め ひじきふりかけ ご飯 関東煮 牛乳 **ごはん** **かんとうに** **ゆでぼしだいこんの** **ごまいため** **ひじきふりかけ**	7 納豆のかき揚げ コッペパン ココアビーンズ しょうゆラーメン 牛乳 **コッペパン** **しょうゆラーメン** **なっとうのかきあげ** **ココアビーンズ**	8 ずいきの煮物 さつまいもご飯 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 **さつまいもごはん** **とうふと** **わかめのみそしる** **ずいきのにもの**	9 さめのバーベキューソース 黒糖パン チンゲン菜と湯葉のスープ 牛乳 **こくとうパン** **チンゲンさいと** **ゆばのスープ** **さめの** **バーベキューソース**	10 キャベツのさっと煮 玄米入りご飯 カレーライスの具 牛乳 **カレーライス** **（げんまいいりごはん）** **キャベツのさっとに**
13 小松菜とじゃこの炒め物 ご飯 高野豆腐の煮物 牛乳 **ごはん** **こうやどうふのにもの** **こまつなと** **じゃこのいためもの**	14 柿 ホットポテトサラダ 食パン ワンタンスープ 牛乳 **しょくパン** **ワンタンスープ** **ホットポテトサラダ** **かき（1きれ）**	15 かつおのうまだれ あかしそふりかけ ご飯 わかめうどん 牛乳 **ごはん** **わかめうどん** **かつおのうまだれ** **あかしそふりかけ**	16 焼きビーフン きなこ揚げパン チンゲン菜ときのこのスープ 牛乳 **きなこあげパン** **チンゲンさいと** **きのこのスープ** **やきビーフン**	17 にらともやしのキムチ炒め ご飯 麻婆豆腐 牛乳 **ごはん** **マーボーどうふ** **ニラともやしの** **キムチいため**
20 さんまの煮つけ つくだにふりかけ ご飯 大根の豚汁 牛乳 **ごはん** **だいこんのぶたじる** **さんまのにつけ** **つくだにふりかけ**	21 ツナとひじきのサラダ 黒糖食パン ポークビーンズ 牛乳 **こくとうしょくパン** **ポークビーンズ** **ツナとひじきのサラダ**	22 ゆで千し大根の炒め煮 味付けのり ご飯 じゃがいものそぼろ煮 牛乳 **ごはん** **じゃがいものそぼろに** **ゆでぼしだいこんのいために** **あじつけのり**	23 **勤労感謝の日** 	24 小松菜とあげの煮びたし ご飯 麩入り玉子丼の具 牛乳 **ふいりたまごどんぶり** **（ごはん）** **こまつなと** **あげのにびたし**
27 チンゲン菜ともやしの炒め物 ご飯 豚肉とじゃがいものカレー煮 牛乳 **ごはん** **ぶたにくと** **じゃがいものカレーに** **チンゲンさいと** **もやしのいためもの**	28 あじのフライ パーカーパン ミネストローネ 牛乳 **パーカーパン** **ミネストローネ** **あじのフライ**	29 さわらの煮つけ ツナひじきご飯 むらくも汁 牛乳 **ツナひじきごはん** **むらくもじる** **さわらのにつけ**	30 ミートビーンズ コッペパン 米粉のクリームスープ 牛乳 **コッペパン** **こめこの** **クリームスープ** **ミートビーンズ**	