



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
すがたをかえるお米 ～お米(稲)からできるもの～ ごはん以外にも、お米から 出来ているものがあります。 さがしてみてね!				1 大豆と豚肉の甘辛煮 つくだにふりかけ ご飯 ぼっかけ汁 ごはん ぼっかけじる だいずとぶたにくのあまからに つくだにふりかけ
4 ぶんかひ 文化の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	5 野菜の ドレッシングかけ うずまきパン マカロニシチュー うずまきパン マカロニシチュー やさいの ドレッシングかけ	6 いわしの ごまがらめ 味付けのり あげ カレーうどん ごはん あげカレーうどん いわしのごまがらめ あじつけのり	7 ゆで干し大根と 春菊のかき揚げ コッペパン チンゲン菜の スープ ココアビーンズ コッペパン チンゲンさいのスープ ゆでぼしだいこんと しゅんぎくのかきあげ 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 さつまいもごはん とうふと わかめのみそしる ずいきのもの
11 白菜の炒め煮 あかしそふりかけ ご飯 みそおでん ごはん みそおでん はくさいのいために あかしそふりかけ	12 ほうれん草のソテー オリーブ パン あさりの 豆乳 ポタージュ オリーブパン あさりの とうにゅうポタージュ ほうれん草のソテー	13 揚げぎょうざ チャーハン レタス スープ チャーハン レタススープ あげぎょうざ(2こ)	14 さけのマリネ 柿 黒糖パン ミート スパゲティ こくとうパン ミートスパゲティ さけのマリネ かき 1きれ	15 小松菜と じゃこの炒め物 ご飯 豚肉と じゃがいもの カレー煮 ごはん ぶたにくと じゃがいものカレーに こまつなとじゃこのためもの
18 キャベツのさつと煮 玄米入りご飯 カレーライス の具 カレーライス (げんまいりごはん) キャベツのさつとに	19 焼きビーフン 揚げパン チンゲン菜と たまごのスープ やきビーフン あげパン チンゲンさいと たまごのスープ やきビーフン	20 さわらの煮つけ あかしそふりかけ ご飯 ごまみそ煮 ごはん ごまみそに さわらのにつけ あかしそふりかけ	21 ヨーグルト さめフライ パーカーパン ポトフ パーカーパン ポトフ さめフライ ヨーグルト	22 小松菜と あげの煮びたし ご飯 木の葉井 の具 このはどんぶり (ごはん) こまつなと あげのにびたし
25 ビビンバ(野菜) ビビンバ(肉) わかめ スープ ビビンバ (げんまいりごはん) わかめスープ	26 ひじきと大豆の ドライカレー コッペパン ワンタン スープ コッペパン ワンタンスープ ひじきとだいずの ドライカレー	27 にらともやしの キムチ炒め ご飯 麻婆豆腐 ごはん マーボーどうふ にらともやしの キムチいため	28 いわしハンバーグ パーカーパン いんげん豆と ベーコンのスープ パーカーパン いんげんまめと ベーコンのスープ いわしハンバーグ	29 わかさぎの 南蛮漬 れんこんもりもり 混ぜごはん わらくも汁 れんこんもりもり まぜごはん むらくもじる わかさぎの なんばんづけ