



# 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                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>ぶんかひ<br><b>文化の日</b><br>                                                                     | 4<br>みたらしだんご<br>一口鶏から甘酢かけ<br>さつまいもパン<br>キャベツとフランクフルトのスープ煮<br>さつまいもパン<br>ツナひじきご飯<br>むら雲汁<br>さつまいもパン<br>キャベツとフランクフルトのスープにひとくちとりからあまずかけ<br>みたらしだんご | 5<br>さわらの煮つけ<br>ツナひじきご飯<br>むら雲汁<br>ツナひじきごはん<br>むらくもじる<br>さわらのにつけ                                  | 6<br>ほうれん草のソテー<br>コッペパン<br>クリームシチュー<br>コッペパン<br>クリームシチュー<br>ほうれん草のソテー                                     | 7<br>白菜の炒め煮<br>あかしそふりかけ<br>ご飯<br>高野豆腐の揚げ煮<br>ごはん<br>こうやどうふのあげにはくさいのいためにあかしそふりかけ            |
| 10<br>ずいきの煮物<br>さつまいもご飯<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>さつまいもごはん<br>とうふとわかめのみそする<br>ずいきのもの                      | 11<br>いかのおこのみ揚げ<br>黒糖パン<br>チンゲン菜のスープ<br>こくとうパン<br>チンゲンさいのスープ<br>いかのおこのみあげ                                                                       | 12<br>ゆで干し大根の炒め煮<br>ご飯<br>あげカレーうどん<br>ごはん<br>あげカレーうどん<br>ゆでぼしだいこんのいために                            | 13<br>ミートピーンズ<br>ヨーグルト<br>パーカーパン<br>ワンタンスープ<br>ミートピーンズ<br>ヨーグルト                                           | 14<br>にらともやしのキムチ炒め<br>ご飯<br>麻婆豆腐<br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>にらともやしのキムチいため                        |
| 17<br>ゆで干し大根のぐま炒め<br>あかしそふりかけ<br>ご飯<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ごはん<br>じゃがいものそぼろにゆでぼしだいこんのごまいため<br>あかしそふりかけ | 18<br>ほきの甘酢かけ<br>柿<br>黒糖パン<br>ミートスパゲティ<br>こくとうパン<br>ミートスパゲティ<br>ほきのあまずかけかき(1きれ)                                                                 | 19<br>小松菜とあけの煮びたし<br>ご飯<br>木の葉丼の具<br>このはどんぶり(ごはん)<br>こまつなとあげのにびたし                                 | 20<br>チキンカツ<br>パーカーパン<br>ポトフ<br>パーカーパン<br>ポトフ<br>チキンカツ                                                    | 21<br>ブロッコリーの炒め物<br>玄米入りご飯<br>カレーライスの具<br>カレーライス(げんまいいりごはん)<br>ブロッコリーのいためもの                |
| 24<br>きんろうかんしゃひ<br><b>勤労感謝の日</b><br>ふりかえきゅうじつ<br><b>振替休日</b><br>                                 | 25<br>焼きビーフン<br>きなこ揚げパン<br>チンゲン菜とたまごのスープ<br>きなこあげパン<br>チンゲンさいとたまごのスープ<br>やきビーフン                                                                 | 26<br>にらともやしの炒め物<br>つくだにふりかけ<br>ご飯<br>大根と豚肉の煮物<br>ごはん<br>だいこんとぶたにくのもの<br>にらともやしのいためもの<br>つくだにふりかけ | 27<br>豆腐の寄せ揚げ<br>コッペパン<br>元氣100倍カレーラーメン<br>ココアピーンズ<br>コッペパン<br>げんき100ばい<br>カレーラーメン<br>とうふのよせあげ<br>ココアピーンズ | 28<br>わかさぎの甘酢づけ<br>れんこんもりもり混ぜごはん<br>えのきのみそ汁<br>れんこんもりもり<br>まぜごはん<br>えのきのみそする<br>わかさぎのあまずづけ |