



11月の献立

門真市教育委員会
(中学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 まぐろのノルウェー風 コッペパン チンゲン菜と卵のスープ ココアビーンズ コッペパン チンゲンさいと たまごのスープ まぐろのノルウェーふう ココアビーンズ	2 ずいきの煮物 さつまいもごはん 大根の豚汁 さつまいもごはん だいこんのぶたじる ずいきのもの	3 ぶんか文化の日 	4 チンゲン菜と もやしの炒め物 あさりとりめんじゃこの佃煮 ごはん じゃがいものそばろ煮 ごはん じゃがいものそばろに チンゲンさいと もやしのいためもの あさりとちりめんじゃこのつくだに
7 小松菜とあげの煮びたし ご飯 親子丼の具 おやこどんぶり(ごはん) こまつなど あげのにびたし	8 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	9 大豆と豚肉の甘辛煮 ひじきふりかけ ご飯 わかめトックスープ 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 ひじきふりかけ	10 ほうれん草のソテー コッペパン あさりのポターージュ コッペパン あさりのポターージュ ほうれん草のソテー	11 わかさぎの甘酢づけ 金時豆 ご飯 ごんぼ汁 ごはん ごんぼじる わかさぎのあまずづけ きんときまめ
14 さんまの煮つけ あかしそふりかけ ご飯 筑前煮 ごはん ちくぜんに さんまのにつけ あかしそふりかけ	15 さけのマリネ 柿 レーズンパン きのこスパゲティ レーズンパン きのこスパゲティ さけのマリネ かき 1きれ	16 にらともやしのキムチ炒め ご飯 麻婆豆腐 ごはん マーボー豆腐 にらともやしの キムチいため	17 ホットポテトサラダ パーカーパン ワンタンスープ スライスチーズ パーカーパン ワンタンスープ ホットポテトサラダ スライスチーズ	18 三色手巻きの具 手巻きのり ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さんしよくてまき(ごはん) とうふとわかめのみそする てまきのり
21 さわらの煮つけ あかしそふりかけ ごはん みそおでん ごはん みそおでん さわらのにつけ あかしそふりかけ	22 ゆで干し大根と春菊のかき揚げ 黒糖パン チンゲン菜のスープ こくとうパン 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	23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 	24 小松菜ときのこのソテー コッペパン クリームシチュー コッペパン クリームシチュー こまつなど きのこのソテー	25 揚げぎょうざ チャーハン わかめスープ チャーハン わかめスープ あげぎょうざ(3こ)
28 ゆで干し大根の煮物 ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごはん こうや豆腐のあげに ゆでぼしだいこんのもの	29 みたらしがんも 黒糖食パン しょうゆラーメン こくとうしよくパン しょうゆラーメン みたらしがんも	30 野菜のドレッシングかけ 玄米入りごはん カレーライスの具 カレーライス(げんまいりごはん) やさいのドレッシングかけ	おおさかめいぶつ 大阪名物うまいもんめぐり ~伝えたい大阪の味を給食にのせて~ 11月は 『 ごんぼ汁 』です。 (11日)	