



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
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 牛乳 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 牛乳 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 牛乳 ご飯 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 牛乳 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 牛乳 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 牛乳 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 牛乳 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 牛乳 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(3こ)	14 さけのマリネ 柿 牛乳 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 牛乳 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 キャベツのさっと煮 牛乳 玄米入りご飯 カレーライスの具 カレーライス (げんまいいりごはん) キャベツのさつとに	19 焼きビーフン 牛乳 揚げパン チンゲンさいとたまごのスープ 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 牛乳 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 さめフライ ヨーグルト 牛乳 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 牛乳 ご飯 木の葉丼の具 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(肉) 牛乳 玄米入りご飯 わかめスープ ビビンバ (げんまいいりごはん) わかめスープ	26 ひじきと大豆のドライカレー 牛乳 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 牛乳 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 牛乳 キャベツのソテー 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 キャベツのソテー	29 わかさぎの南蛮漬け 牛乳 れんこんもりもり混ぜご飯 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