



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
3 文化の日 	4 みたらし だんご さつまいも パン 一口鶏から 甘酢かけ 牛乳 キャベツと フランクフルトの スープ煮	5 さわらの煮つけ 牛乳 ツナ ひじき ご飯 むら雲汁	6 ほうれん草の ソテー 牛乳 コッペパン クリームシチュー	7 白菜の炒め煮 牛乳 あかしそふりかけ ご飯 高野豆腐の 揚げ煮
さつまいもパン 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 あまざかけ みたらしだんご	さつまいもご飯 豆腐とわかめのみそ汁	ツナひじきごはん むらくもじる さわらのにつけ	コッペパン クリームシチュー ほうれんそうのソテー	ごはん 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 すいきの煮物 さつまいも ご飯 豆 腐と わかめの みそ汁	11 いかの おこのみ揚げ 牛乳 黒糖パン チンゲン菜の スープ	12 ゆで干し大根の 炒め煮 牛乳 ご飯 あげカレー うどん	13 ミート ビーンズ 牛乳 ヨーグルト パーカーパン ワンタン スープ	14 にらともやしの キムチ炒め 牛乳 ごはん 麻婆豆腐
さつまいもごはん とうふと わかめのみそしる すいきのにもの	こくとうパン チンゲンさいのスープ いかのおこのみあげ	ごはん あげカレーうどん ゆでぼしだいこんの いために	パーカーパン ワンタンスープ ミートビーンズ ヨーグルト	ごはん マーボーどうふ にらともやしの キムチいため
17 ゆで干し大根の ごま炒め あかしそふりかけ ご飯 じゃがいもの そぼろ煮	18 柿 牛乳 黒糖パン ミート スパゲティ	19 ほきの 甘酢かけ 牛乳 小松菜と あげの煮びたし ご飯 木の葉丼 の具	20 チキンカツ 牛乳 パーカーパン ポトフ チキンカツ	21 プロッコリーの 炒め物 玄米入りご飯 カレーライス の具
ごはん じゃがいものそぼろに ゆでぼしだいこんの ごまいため あかしそふりかけ	こくとうパン ミートスパゲティ ほきのあまざかけ かき(1きれ)	このはどんぶり (ごはん) こまつなと あげのにびたし	パーカーパン ポトフ チキンカツ	カレーライス (げんまいりごはん) プロッコリーの いためもの
24 勤労感謝の日 振替休日 	25 焼き ピーフン 牛乳 きなこ 揚げパン チンゲン菜と たまごの スープ	26 にらともやしの 炒め物 つくだに ふりかけ 牛乳 ご飯 大根と 豚肉の 煮物	27 豆腐の 寄せ揚げ 牛乳 コッペパン 元気100倍 カレー ラーメン ココアビーンズ	28 わかさぎの 甘酢づけ れんこん もりもり 混ぜごはん えのきの みそ汁
きなこあげパン チンゲンさいと たまごのスープ やきピーフン	ごはん だいこんと ぶたにくのにもの にらともやしのいためもの つくだにふりかけ	コッペパン げんき100ばい カレーラーメン とうふのよせあげ ココアビーンズ	れんこんもりもり まぜごはん えのきのみそしる わかさぎのあまざづけ	