



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