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
2 一口鶏から甘酢かけ 牛乳 ご飯 中華丼の具 ちゅうかどんぶり （ごはん） ひとくちとりから あまずかけ	3 文化の日  ごはん じゃがいものそぼろに ゆでぼしだいこんのにもの あかしそふりかけ	4 ゆで干し大根の煮物 牛乳 あかしそふりかけ ご飯 じゃがいものそぼろ煮 コッペパン ミートスパゲティ コーンと こまつなのソテー	5 コーンと小松菜のソテー 牛乳 コッペパン ミートスパゲティ チャーハン わかめスープ あげぎょうざ（3こ）	6 揚げぎょうざ 牛乳 チャーハン わかめスープ ビビンバ （肉） ビビンバ （野菜） 牛乳 ご飯 レタススープ ビビンバ （ごはん） レタススープ
9 ビビンバ （肉） ビビンバ （野菜） 牛乳 ご飯 レタススープ きなこあげパン チンゲンさいと きのこのスープ やきビーフン	10 焼きビーフン 牛乳 きなこ揚げパン チンゲン菜ときのこのスープ ごはん マーボーどうふ にらともやしの キムチいため	11 にらともやしのキムチ炒め 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 さつまいもパン ワンタンスープ さけのあまずかけ	12 さけの甘酢かけ 牛乳 さつまいもパン ワンタンスープ カレーライス （げんまいいりごはん） やさいの ドレッシングかけ	13 野菜のドレッシングかけ 牛乳 玄米入りご飯 カレーライスの具
16 さんまの煮つけ 牛乳 ひじきふりかけ ご飯 大根と豚肉の煮物 ごはん だいこんと ぶたにくのにもの さんまのにつけ ひじきふりかけ	17 かつおのバーベキューソース 牛乳 柿 黒糖パン レンズ豆のトマトスープ こくとうパン レンズまめのトマトスープ かつおの バーベキューソース かき（1きれ）	18 ずいきの煮物 牛乳 さつまいもご飯 厚揚げのみそ汁 さつまいもごはん あつあげのみそしる ずいきのにもの	19 豆腐の寄せ揚げ 牛乳 コッペパン ココアビーンズ チンゲン菜のスープ コッペパン チンゲンさいのスープ とうふのよせあげ ココアビーンズ	20 大豆の磯煮 牛乳 ご飯 麩入り玉子丼の具 ふいりたまごどんぶり （ごはん） だいずのいそに
23 勤労感謝の日  	24 ほうれん草とエリンギのソテー 牛乳 コッペパン コーンポタージュ コッペパン コーンポタージュ ほうれんそうと エリンギのソテー	25 わかさぎの甘酢づけ 牛乳 れんこんもりもり混ぜご飯 むらくも汁 れんこんもりもり まぜごはん むらくもじる わかさぎのあまずづけ	26 ツナとひじきのサラダ 牛乳 黒糖食パン ポークビーンズ こくとうしょくパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	27 米粉のちくわ磯辺揚げ 牛乳 ご飯 あげカレーうどん ごはん あげカレーうどん こめこのちくわ いそべあげ（3こ）
30 ゆで干し大根のごま炒め 牛乳 ご飯 高野豆腐の煮物 ごはん こうやどうふのにもの ゆでぼしだいこんの ごまいため				