11月2日（月）～11月30日（月）

おおさかしりつ　せんぼん　　しょうがっこう

11月分きゅうしょくこんだてひょう

（よていですので、かわることがあります。）

日・よう	パン・ごはん	ぎゅうにゅう	ジャムなど	こんだてめい	き	あか	みどり
	き	あか	き		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
2・月	ごはん	ぎゅうにゅう		やきししゃも わふうカレーじる こまつなのいためもの	さとう　めんじつゆ	ししゃも　ぎゅうにく　ぶたにく　だしこんぶ　けずりぶし	にんじん　たまねぎ　しめじ　こまつな　あおねぎ　だいこん
4・水	こくとうパン	ぎゅうにゅう		まぐろのオーロラに ウインナーとキャベツのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	じゃがいも　でんぷん　さとう　なたねあぶら　めんじつゆ	まぐろ　ウインナー（カット）　あかみそ	にんじん　キャベツ　むき大豆まめ　しょうが　ブロッコリー　コーン
5・木	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう		やきそば えだまめ スライスチーズ	ちゅうかめん　めんじつゆ	ぶたにく　スライスチーズ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン　えだまめ
6・金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたキムチどんぶり とうふのスープ だいこんのナムル	さとう　ごまあぶら　めんじつゆ	ぶたにく　けいにく　とうふ	にんじん　たまねぎ　にら　にんにく　はくさいキムチ　だいこん　しょうが　はくさい　チンゲンサイ
9・月	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム	あげギョーザ ちゅうかみそスープ れんこんのオイスターソースやき	なたねあぶら　めんじつゆ	にくギョーザ　けいにく　あかみそ	にんじん　たまねぎ　にら　はくさい　いたけ　れんこん
10・火	ごはん	ぎゅうにゅう		ビビンバ（にく） （やさい） わかめスープ ミニフィッシュ	いりごま(しろ)　さとう　ごまあぶら	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく　わかめ　ささみ　ミニフィッシュ	にんじん　たまねぎ　にんにく　ほうれんそう　もやし　だいこん　えのきたけ
11・水	ごはん	ぎゅうにゅう		いかてんぷら ごもくじる ツナだいずそぼろ	さとう　なたねあぶら　めんじつゆ	いかてんぷら　けいにく　だいず（ひきわり）　ツナ（かん）　だしこんぶ　けずりぶし	にんじん　たまねぎ　キャベツ　みつば　いたけ　だいこんば　しょうが　たけのこ（かん）
12・木	こくとうパン	ぎゅうにゅう		けいにくときのこのシチュー きゅうりのピクルス りんごのコンポート	さとう　めんじつゆ	けいにく　ベーコン	にんじん　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム（かん）　エリンギ　きゅうり　りんご
13・金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたにくとやさいのいためもの いわしのつみれじる かぼちゃういろう	さとう　じょうしんこ　めんじつゆ	ぶたにく　いわしだんご　あかみそ　しろみそ　だしこんぶ　けずりぶし	にんじん　たまねぎ　しょうが　キャベツ　かぼちゃ（ペースト）　だいこん　ごぼう　あおねぎ
16・月	コッペパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム	ほうれんそうのグラタン けいにくとカリフラワーのスープに はくとうのかんづめ	マカロニ（こめこ）　じょうしんこ　めんじつゆ	けいにく　ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　はうれんそう　カリフラワー　さんどまめ　マッシュルーム（かん）　もも（かん）
17・火	ごはん	ぎゅうにゅう		さごしのごまじょうゆかけ みそしる だいずのにもの	さといも　いりごま(しろ)　でんぷん　さとう	さごし　うすあげ　だいず　ひじき　あかみそ　しろみそ　だしこんぶ　けずりぶし	にんじん　たまねぎ　だいこん　いたけ　あおねぎ　はくさい
18・水	ごはん	ぎゅうにゅう		かんとうに はくさいのあまずあえ みかん	じゃがいも　さとう	けいにく　うずらたまご　ちくわ　あつあげ　けずりぶし	にんじん　はくさい　だいこん　みかん
19・木	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう		ウインナーときのこのわふうスパゲッティ（きざみのり） キャベツときゅうりのサラダ ソフトくろまめ	スパゲッティ　さとう　めんじつゆ	ウインナー（カット）　ベーコン　きざみのり　ソフトくろまめ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン　しめじ　まいたけ　きゅうり　にんにく
20・金	ごはん	ぎゅうにゅう		けいにくのゆずしおやき なめこのみそしる きんぴらごぼう	さとう　めんじつゆ	けいにく　とうふ　うすあげ　ぶたにく　あかみそ　しろみそ　だしこんぶ　けずりぶし	にんじん　たまねぎ　だいこん　なめこ　ゆず（かじゅう）　しろねぎ　ごぼう
24・火	コッペパン	ぎゅうにゅう	マーガリン	ぶたにくとやさいのスープに かわりピザ ようなしのかんづめ	じゃがいも　ギョーザのかわ　にゅうなしチーズ　めんじつゆ	ぶたにく　ツナ（かん）	にんじん　たまねぎ　キャベツ　グリンピース　ピーマン　コーン　ようなしのかんづめ
25・水	ごはん	ぎゅうにゅう		えびフライカレーライス（えびフライ） （カレー） きゅうりとコーンのサラダ まめこんぶ	じゃがいも　さとう　めんじつゆ　なたねあぶら	えびフライ　ぎゅうにく　まめこんぶ	にんじん　たまねぎ　にんにく　グリンピース　きゅうり　コーン
26・木	ごはん	ぎゅうにゅう		あかうおのゆずじょうゆかけ じゃがいもとあつあげのにもの ほうれんそうのごまあえ	じゃがいも　ねりごま　いりごま(しろ)　さとう	あかうお　ぶたにく　あつあげ　けずりぶし	にんじん　ほうれんそう　さんどまめ　だいこん　ゆず（かじゅう）
27・金	おさつパン	ぎゅうにゅう		ツナポテトオムレツ（ケチャップ） スープ みかん	じゃがいも　めんじつゆ	たまご　ツナ（かん）　けいにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　コーン　パセリ　みかん
30・月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたにくのコチジャンいため けいにくとはるさめのスープ きゅうりのナムル	はるさめ　いりごま(しろ)　さとう　ごまあぶら　めんじつゆ	ぶたにく　けいにく　わかめ	にんじん　だいこん　にんにく　しろねぎ　きゅうり　はくさい