

11月2日(月)～11月30日(月)

11月分きゅうしょくこんだてひょう

おおさかしりつ みなみつもり しょうがっこく

(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	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり	
					き	あか	みどり	
2 ・ 月	ごくとうパン	きゅうにゅう	パンのてんかぶつ	ウインナーときのこのしょうゆふうみスパゲッティ やきとうもろこし	スパゲッティ	めんじつゆ オリーブあぶら	ういん(カット) ベーコン きざみのり	ビーマン たまねぎ にんにく カットコーン
4 ・ 水	ごはん	きゅうにゅう		やきししゃも ごもくじる きんぴらごぼう	砂糖	めんじつゆ	ししゃも ぶたにく うすあげ だしこんぶ けずりぶし	にんじん こまつな たまねぎ はくさい ごぼう
5 ・ 木	ごくとうパン	きゅうにゅう		きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご	じゃがいも クリーム	めんじつゆ	けいにく MILK	はうらんモロ たまねぎ しめじ キャベツ りんご マジカルーム
6 ・ 金	ごはん	きゅうにゅう		なまりぶしのしょうがに みそしる ほうれんそうのおひたし	砂糖	じゃがいも	なまりぶし うすあげ だしこんぶ けずりぶし	あおねぎ たまねぎ もやし えのき
9 ・ 月	コッペパン	きゅうにゅう	バター	しろみざかなのフリッター ようふうに ブロッコリーのサラダ	砂糖	なたねあぶら	めんじつゆ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ
10 ・ 火	ごはん	きゅうにゅう		ちゅうかどんぶり もやしとさんどまめのちゅうかあえ みかん	砂糖	めんじつゆ	ごまあぶら ぶたにく うずらたまご	さんどまめ たまねぎ みかん ほの二かん
11 ・ 水	ごはん	きゅうにゅう		ぶたにくとまいたけのいためもの つみれじる かぼちゃういろう	砂糖	じょうしんこ	めんじつゆ	みつば かぼちゃ ごぼう だいこん
12 ・ 木	ごくとうパン	きゅうにゅう		ツナポテトオムレツ スープ きゅうりのバジルふうみサラダ	砂糖	じゃがいも	めんじつゆ バター	パセリ たまねぎ キャベツ コーン
13 ・ 金	ごはん	きゅうにゅう		ドライカレーピンバ トック	砂糖	トック	ごまあぶら いりごま(しろ)	にんじん ほうらんモロ たまねぎ もやし えのき
16 ・ 月	コッペパン	きゅうにゅう	ママレード	スープに ほうれんそうのグラタン はくとうのかんづめ	マカロニ	パン粉	めんじつゆ クリーム	さんどまめ たまねぎ キャベツ コーン もちふん
17 ・ 火	ごはん	きゅうにゅう		かんとうに はくさいのあまずあえ のりのつくだに	砂糖	じゃがいも		だいこん はくさい にんじん
18 ・ 水	ごはん	きゅうにゅう		あかうおのしょうゆだれかけ みそしる こまつなのはいためもの	砂糖	めんじつゆ		あおねぎ こまつな たまねぎ だいこん
19 ・ 木	レーズンパン	きゅうにゅう		ぶたにくのカレーふうみやき ケチャップに りんご	砂糖	じゃがいも	めんじつゆ	ビーマン さんどまめ たまねぎ にんにく りんご
20 ・ 金	ごはん	きゅうにゅう		けいにくのごまだれやき なめこのみそしる キャベツのいためもの	砂糖	めんじつゆ	オリーブあぶら	ビーマン たまねぎ だいこん キャベツ なめこ
24 ・ 火	おさつパン	きゅうにゅう		ぶたにくのデミグラスソース スープ うずらまめのグラッセ	砂糖	めんじつゆ	オリーブあぶら バター	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース
25 ・ 水	ごはん	きゅうにゅう		さごしのおろじょうゆかけ だいすとふゆやさいのにもの きゅうりのしょうがづけ	砂糖		さごし だいすに	にんじん ごぼう れんこん しょうが
26 ・ 木	ごはん	きゅうにゅう		あげどりのねぎだれかけ ふくめに もやしのピリからあえ	砂糖	でんぶん さといも	なたねあぶら こまぶら	さんどまめ だいこん しめじ もやし
27 ・ 金	しょくパン	きゅうにゅう	いちごクリ	ぶたにくとやさいのスープに かわりピザ みかん	じゃがいも ギョウザあぶら	めんじつゆ	ツナ缶 チーズ(ほそぎり)	ビーマン たまねぎ にんにく みかん コーン
30 ・ 月	ごはん	きゅうにゅう		カツカレーライス カリフラワーのピクルス いりくろまめ	砂糖	じゃがいも	めんじつゆ なたねあぶら	にんじん タマネギ にんにく グリンピース カリフラワー