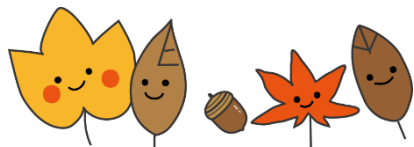


11月の献立

こんだて



*牛乳は毎日つきます。
*★は、個別対応献立です。



11月1日(月)~11月30日(火)

大阪市立 緑 中学校

1日(月)

- ・菜飯
- ・豚肉とまいたけのいためもの
- ・いわしのつみれ汁
- ・かぼちゃいろいろ



2日(火)

- ・黒糖パン
- ・牛肉のオイスターソース焼き
- ・中華スープ
- ・ミニフィッシュ
- ・りんご



3日(水)

文化の日
で休み



4日(木)

- ・ごはん
- ・ごまひじき
- ・千草焼き
- ・みそ汁
- ・まっ茶大豆

5日(金)

- ・食パン
- ・バター
- ・わかさぎフライ
- ・スープ
- ・カリフラワーとコーンのサラダ
- ・ヨーグルト

8日(月)

- ・ごはん
- ★関東煮【うずら卵除去】
- ・れんこんの梅風味焼き
- ・のりのつくだ煮

9日(火)

- ・ごはん
- ・なまりぶしのしょうが煮
- ・なめこのみそ汁
- ・ほうれん草のごまあえ



10日(水)

- ・レーズンパン
- ・豚肉と野菜のスープ煮
- ・変わりピザ
- ・みかん



11日(木)

- ・ごはん
- ・くじらのたつたあげ
- ・豚肉とじゃがいもの煮もの
- ・きゅうりの赤じそあえ



12日(金)

- ・黒糖パン(小)
- ・ウィンナーときのこの和風スパゲッティ
- ・焼きとうもろこし
- ・固形チーズ



15日(月)

- ・ビビンバ
- ・わかめスープ
- ・アーモンドフィッシュ



16日(火)

- ・ごはん
- ・さごしのおろししょうゆかけ
- ・さといものすまし汁
- ・大豆の煮もの

17日(水)

- ・コッペパン
- ・マーマレード
- ・きのこのクリームシチュー
- ・きゅうりのバジル風味サラダ
- ・りんご

18日(木)

- ・ごはん
- ・焼きのり
- ・焼きししゃも
- ・五目汁
- ・きんぴらごぼう



19日(金)

- ・おさつパン
- ・豚肉のデミグラスソース
- ・スープ
- ・パイナップル(カット缶)



22日(月)

- ・ごはん
- ・お好み焼き
- ・豚汁
- ・とりなっ葉いため



23日(火)

勤労感謝の日
で休み



24日(水)

- ・えびフライカレーライス
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・ソフト黒豆



25日(木)

- ・黒糖パン
- ・スープ煮
- ・ほうれん草のグラタン
- ・白桃(缶)



26日(金)

- ★中華丼【うずら卵除去】
- ・きゅうりの中華あえ
- ・みかん



29日(月)

- ・コッペパン
- ・いちごジャム
- ・豚肉のガーリック焼き
- ・ケチャップ煮
- ・うずら豆のグラッセ



30日(火)

期末テストのため
給食はありません。



*予定ですので
かわることがあり
ます。

秋が深まってきました...

今月は、カリフラワー、ブロッコリー、ほうれん草、白菜など冬の食材を使った献立が登場します。きのこ類も11月から使用できる種類が増えて、エリンギ、生しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこ(水煮)が使われます。しっかりと食べて、風邪などの感染症に負けないよう、抵抗力をつけておきましょう。

