




令和5年度 11月献立



月	火	水	木	金
		1	2	3
		《中3リクエスト給食:カレー》		《文化の日》
		牛乳 レンズ豆入りチキンカレー (麦ご飯) フルーツカクテル 	牛乳 ご飯 まぐろカツ すき昆布と鶏肉の炒め煮 七彩みそ汁	
6	7	8	9	10
		《かみかみデー:白す干 いい歯の日》		《カルシウムデー:わかめ》
牛乳 ご飯 厚揚げのみそ炒め えび団子のすまし汁	牛乳 食パン マーシャルビーンズ ブロッコリーとツナのソテー ナポリタンスパゲティ	牛乳 ご飯 野菜の卵焼き 白す干と大根葉のふりかけ 大豆と根菜のごま煮	牛乳 ねぎ塩豚丼(麦ご飯) 春雨汁 ヨーグルト	牛乳 ご飯 野菜とささみのピーナッツ炒め 高野豆腐の南蛮煮
13	14	15	16	17
《旬の食材のみそ汁:かぶ》		《郷土料理:宮崎県》		《食育めざしの日》
牛乳 麦ご飯 さば生姜煮 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 コッペパン 豆とツナのサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	牛乳 ご飯 チキン南蛮 (とり天・甘酢マヨソース) ざぶ汁	牛乳 麦ご飯 お魚ふりかけ ほうれん草の磯香和え 炒り豆腐の卵とじ	牛乳 ご飯 焼きぎょうざ(①②:1個、③~中:2個) もやしとにらの炒め物 押し麦のスープ パリッシュ
20	21	22	23	24
			《勤労感謝の日》	
			《和食の日》	
牛乳 ご飯 納豆(中のみ) ひじきのごまドレサラダ 豚じゃが	牛乳 フィッシュバーガー(丸パン・ 白身魚フライ・玉ねぎのマヨソース) 大豆入りミネストローネ	牛乳 麦ご飯 中華炒め和え 家常豆腐 りんごゼリー(中のみ)		牛乳 ご飯 さんまみぞれ煮 れんこんの梅ドレッシング和え 卵とほうれん草のすまし汁 黒糖ビーンズ
27	28	29	30	
	《世界の料理:ソフトフランスパン、ポトフ》 《中3リクエスト給食:クレープ》		《中3リクエスト給食:ブロッコリーのごま和え》	
牛乳 ご飯 いわしカリカリフライ (①②:1尾 ③~中:2尾) 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 ソフトフランスパン マーガリン ほうれん草オムレツ いんげんのソテー ポトフ クレープ	牛乳 ご飯 肉団子(①②:1個 ③~中:2個) ブロッコリーのごま和え 里芋の煮物	牛乳 麦ご飯 のり佃煮 アスパラのきんぴら ちゃんぽん	