

# 11月



## 加納中学校



鉄分が多い献立の日

食物せんいが  
多い献立の日

「日本型食事」の日

小松菜の炊いたん

サバの煮つけ

河内のっぺ

6日

切り干し大根のおかかあえ

レバーの煮つけ

関東煮

7日

ひじきサラダ

野菜コロッケ

黒パン

ポトフ

1日

大根と角麩の煮物

サケのさつまいも入りきのこあんかけ

赤飯

筏師(いかだし)汁

2日

文化の日

3日

振替休業日

13日

五目豆

郡上味噌けいちゃん

うずら卵のすまし汁

14日

厚揚げのオイスターソース炒め

大学芋

小魚

きのこあん

15日

白菜の大豆あえ

アジの甘だれ

いものこ汁

16日

野菜のソテー

オムレツ

ヨーグルト

米粉コッペパン

ポークビーンズ

17日

チンゲンサイの炒め物

高野豆腐入り酢豚

にらたまスープ

20日

まめまめポテト

ツナライス

白菜スープ

21日

じゃがいものきんぴら

イワシの紀州煮

こぶ汁

22日

勤労感謝の日

23日

豆乳杏仁豆腐

切り干し大根の中華炒め

小型パン

焼きそば

24日

白菜の柚子香あえ

豚肉のあんからめ

味噌けんちん汁

27日

さいものごまあえ

和風おろしハンバーグ

粕汁

28日

大根とツナの煮物

さつまいもチップス

一食うどん

卵とじうどん

29日

フルーツ盛り合わせ

小松菜のソテー

チーズ

ハヤシライス

30日

あじのたび

今月は『大阪府』です。