






令和5年 11月分

日	曜日	献立名	写真
1	水	ごはん 牛乳 カレイのから揚げ にんじんとツナの炒め物 米粉麺入りすまし汁	
2	木	ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ キャベツともやしのおかか和え 厚揚げと野菜のみそ煮	
6	月	ごはん 牛乳 開きさんまの塩焼き 水菜と白菜のおひたし さつまいものみそ汁	
7	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨のゆず和え さといものうま煮	
8	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものたれがらめ れんこんのきんぴら けんちん汁	

9	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース だいこんサラダ チキンカレー 小魚(中学生のみ)	
10	金	ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ キャベツとツナの和え物 豚じゃが	
13	月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のごま和え 豚肉と大根の煮物	
14	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごぼうの炒め煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 柿	
15	水	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ もやしときゅうりの和え物 マーボー豆腐	
16	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き みぶ菜とはくさいの和え物 がんもどきと根菜の煮物	

17	金	<p>【食育の日・青花・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 ちくわとさつまいもの青花揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 かしわのじゅんじゅん</p>	
20	月	<p>近江うどん 牛乳 油揚げの含め煮 じゃがいものカレー揚げ 五目うどん汁</p>	
21	火	<p>ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン チンゲン菜ともやしのナムルトック</p>	
22	水	<p>【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁</p>	
24	金	<p>コッペパン 牛乳 たらのハーブ焼き ごぼうサラダ さつまいものシチュー りんごジャム</p>	
27	月	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き くきわかめの和え物 厚揚げとじゃがいもの煮物</p>	

28	火	ごはん 牛乳 きびなごの香味揚げ 切り干し大根の煮物 いもだんご汁	
29	水	ごはん 牛乳 豚肉ときのこのつけ焼き ブロッコリーのおかかあえ 高野豆腐の煮物	
30	木	ごはん 牛乳 鶏だんごのねぎだれかけ 五目煮豆 沢煮わん 小魚(中学生のみ)	