



11月 こんだて

《今月のめあて》

つくるひとたちにかんしゃしよう!



平成26年度

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
4	火	ごはん たまごともずくのスープ とうふとエビのケチャップに くだもの	○	たまご もずく ベーコン とうふ とりにく えび ぎゅうにゅう	七分米 かたくりこ あぶら さとう	チンゲンツァイ ながねぎ にんじん たまねぎ もやし ブロッコリー ほししいたけ キャベツ くだもの	実りの秋です。おいしい秋の食材を使った献立がたくさん入っています。
5	水	やきコロッケパーガー だいこんとたこのトマトに こんさいチップ	ミホルツクト	ぶたひきにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ たこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ホールトマト ホールコーン パセリ ごぼう	
6	木	たまごチャーハン はるさめスープ にくだんごとやさいのいためもの	○	とりにく たまご とうふ ぶたにく ぶたひきにく おから ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう はるさめ かたくりこ	ながねぎ グリーンピース にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ブロッコリー	お米にありがとう
7	金	チリライス こんにやくいりスープ とうにゅうプリン	○	ぶたひきにく とりにく きんときまめ だいず ベーコン とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう たまご	七分米 米粒麦 パター こむぎこ さとう しらたき なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ほうれんそう にんじん	今年もおいしい新米が届きました! 五小のお米は、山形県の無農薬米、セカンドスクール先の六日町南魚沼産コシヒカリ、3人の生産者の方からお米が届いています。 どの農家の方も安全なお米を届けたいという思いから、農薬や化学肥料をできるだけ使わず、手間をかけて春から大切に育ててくれました。 「今年は、天候に恵まれとても品質のよいお米ができましたよ」と言っていました。 苦労して育ててくれた農家の方と1年間安全でおいしいお米が食べられることに感謝しましょう。
10	月	ごはん かすじる ししゃものごまあげ とうふとやさいのみそいため	○	あぶらあげ とりにく ししゃも たまご とうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さといも こんにやく こむぎこ ごま あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ はくさい ブロッコリー	
11	火	あきのふきよせおこわ すましじる ふくさたまご さといものそぼろに くだもの		とりにく かまぼこ わかめ たまご とうふ とりにく スキムミルク ひじき	もち米 くり さとう おふ あぶら さといも じゃがいも かたくりこ	にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ たけのこ グリーンピース くだもの	
12	水	わふうきのこスパゲティ チーズいりあげきょうざ おんやさい	ミホルツクト	とりにく ベーコン のり ぶたひきにく ダイスターズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう パター あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ	たまねぎ しめじ セロリー にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな れんこん	
13	木	ガーリックトースト やさいスープ マカロングラタン くだもの	○	ぶたにく えび とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン パター マカロニ こむぎこ なまクリーム	パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ くだもの	
14	金	ちらしずし すましじる むさしのやさいととりさんのであい	ヨーグルト	こうやどとうふ たまご のり とうふ とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら しらたまこ こむぎこ	かんびょう にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな ながねぎ だいこん れんこん	
18	火	ごはん さつまじる とりのわふうピカタ やさいとじゃこのソテー	○	ぶたにく とりにく たまご ちりめんじゃこ ヨーグルト	七分米 さつまいも こんにやく あぶら マヨネーズ こむぎこ ごま かたくりこ	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	
19	水	スパゲティミートソース きゃべつといりたまごのソテー くだもの	ミホルツクト	ぶたひきにく だいず たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース ホールトマト キャベツ チンゲンツァイ くだもの	
20	木	ごはん あおなととうふのスープ さかなのパーベキューソース もやしのみそいため	○	とうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ほうれんそう たまねぎ りんご にんじん もやし こまつな ホールコーン	
21	金	マーボーどうふどん だいこんスープ やさいちゅうかあじ	○	とうふ ぶたひきにく だいず ウイナー とりにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう かたくりこ はるさめ しらたき	ながねぎ にんじん だいこん なら はくさい キャベツ もやし こまつな	
25	火	ごはん みそワタンスープ ヘルシーやきメンチ わふうきゃべつ	○	とりにく ぶたひきにく スキムミルク たまご おから おから ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ワタンのかわ パンこ こむぎこ あぶら ごま	もやし なら にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ キャベツ	
26	水	こんさいのカレーライス ポイルやさい くだもの	○	とりにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 じゃがいも さつまいも こむぎこ パター あぶら さとう ドレッシング	にんじん れんこん たまねぎ セロリー キャベツ もやし ホールコーン くだもの	
27	木	きびごはん なつとう とうふだんごとはくさいのみそしる とりじゃが	○	なつとう ぶたひきにく とうふ スキムミルク たまご とりにく ぎゅうにゅう	七分米 もちきび かたくりこ じゃがいもこんにやく あぶら さとう	ながねぎ はくさい なら たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース	
28	金	フレンチトースト ポークシチュー ポイルやさい くだもの	○	スキムミルク たまご ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう パター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ こまつな くだもの	



25日(火)

ヘルシーやきメンチ
ひき肉にキャベツやにんじん、おからなどの具材を混ぜ込み、オープンで焼いたヘルシーなメンチカツです。



献立は都合により変更する場合があります。

今月の平均(中学年)

エネルギー 626cal タンパク質 25g 脂質 19.7g