



# 11月予定献立表



《今月のめあて》  
かんしゃしてたべよう

平成26年度11月

給食回数 18 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	ウィンナーパン いなかふうスープ とりにくとやさしいためもの	○	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ベーコン とりにく	こむぎ さとう パター じゃがいも あぶら	きゃべつ にんじん こまつな にんにく たまねぎ	桜井さんのさつ まいもが給食に 出ます！	3-2 4-1
5	水	にくじるうどん ちくわのてんぷら しないやさしいのみそディップ リンご	○	ぶたにくちくわ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	さとうこむぎこ あぶら さともじゃがいも	もやし にんじん しょうが ながねぎ だいこん ブロッコリー りんご	7日(金)いがぐり あげ 関前の桜井さん が大切に育てて くれたさつまいも を使用します♪ マツシュしたさつ まいもの周りに そうめんをまぶし て、揚げて作りま す。秋らしい新メ ニューです。	1-1 5-1
6	木	ごはん みそしる はたはたのみそバターやき こうやどうふのやさしいあんかけ ヨーグルト		わかめ あぶらあげ はたはた こうやどうふ ヨーグルト	しちぶまい じゃがいも パター あぶら さとう でんぶん	ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが		1-2 3-1
7	金	うまにどん みそしる いがぐりあげ	ミ ホル ック ト	ぶたにくいか とうふ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さとう こむぎこ そうめん	にんじん たまねぎ たけのこ きゃべつ しょうが はくさい こまつな ながねぎ		2-1 6-1
10	月	パン ホワイトシチュー チーズハンバーグ ポイルやさしい わふうドレッシング	○	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく チーズ たまご	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター なまクリーム パンこ	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ コーン れんこん きりぼしだいこん		
11	火	ごはん おからふりかけ みそしる わふうあつやきたまご きりぼしだいこんとぶたにくのもの むぎちゃ		おから ちりめんじゃこ ひじき のり わかめ たまご とりにく こんぶ ぶたにく	しちぶまい ごま さとう さとも あぶら こんにやく	だいこん ながねぎ ごぼう れんこん にんじん こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ ずしいたけのこ		
12	水	いためうどん ジャンボぎょうざ ひじきに	ミ ホル ック ト	ぶたにく ひじき スキムミルク あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら ぎゅうざのかわ こむぎこ あぶら さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく はくさい なら こまつな		
13	木	あきのかおりごはん まめとんじる ししゃものパンこやき むぎちゃ ヨーグルト		とりにく ぶたにく だいず とうふ ししゃも ヨーグルト	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとうくり さとも こんにやく あぶら マヨネーズ パンこ	しめじ にんじん たけのこ だいこん ながねぎ パセリ		
14	金	きのこカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング	○	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく しょう が セロリ りんご きゃべつ ながねぎ たまねぎ ほししいた け	28日(金)れんこ んむし 旬のれんこんを 使った新メニュー です。すりおろし たれんこんを蒸 して、あんをかけ て作ります。もち もちとした食感が 楽しいメニューで す。	
15	土	ぶたすきどん さわにわん とうにゅうプリン むぎちゃ		ぶたにく とうにゅう たまご	しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう なまクリーム	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ こまつな		
18	火	ごはん もずくじる メルルーサのあまずあんかけ なまあげとやさしいのみそいため ヨーグルト		たまご もずく メルルーサ なまあげ ヨーグルト	しちぶまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ きゃべつ こまつな にんじん ごぼう		2-2 4-2
19	水	ベジタブルライス ニョッキスープ オムレツ やさいソテー	○	スキムミルク たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら パター こむぎこ じゃがいも	にんじん コーン きゃべつ たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく トマト こまつな		
20	木	かじょうどうふどん ビーフンスープ まめじゃこ	○	ぶたにく なまあげ ベーコン だいず にぼし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン ごま	たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが ながねぎ もやし こまつな		
21	金	つけめん とりチャーシュー または ぶたチャーシュー もやしのちゅうかいため みかん または かき	○	ぶたにく とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ もやし かき みかん		
25	火	はなまき こんさいたつぷりスープ くものうえのいかとえびのチリソース	○	ぎゅうにゅう いか えび	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん はるさめ	たけのこ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ セロリ にんにく しょうが パセリ		
26	水	カラフルとりどん やさいスープ ひじきに	○	とりにく たまご だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん きゃべつ セロリ にんにく		
27	木	さけとほうれんそうのクリームスパゲティー やさしいソテー	○	さけ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら オリブあぶら パター なまクリーム こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう きゃべつ もやし コーン		
28	金	このはどん すましじる れんこんむし みかん		あぶらあげ かまぼこ たまご わかめ とりにく	しちぶまい むぎ さとう おふぎんなん でんぶん	にんじん たまねぎ きゃべつ ながねぎ たけのこ ほうれんそ う しめじ れんこん こねぎ みかん		



お楽しみ給食♪  
献立表には載っ  
ていませんが、  
11月から12月に  
かけて、デザート  
をプラス1品出す  
予定です。いつ  
どんなデザート  
が出るかお楽し  
みに☆

目平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 26.4g 脂肪 19.5g □

献立は都合により変更される事もあります。

「豚の一頭買い」の紙芝居を、本宿小学校のHPで見ることができます！

10月から始まった豚の一頭買いについての紙芝居を持って、全クラスを訪問しました。使用した紙芝居を、本校のホームページで

11月7日(金)より見ることができますので、ぜひご覧ください。

リンク場所:本宿小学校ホームページ(トップページ)→本宿アルバム給食室→豚の一頭買い紙芝居

