

11月予定献立表

平成26年度

今月のめあて

つくるひとに かんしゃしよう

給食回数 18回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
4	火	ごはん たづくり けんちんじる おからチーズハンバーグ きんぴらに	オ	たづくり ぶたにく とうふ チーズ おから ぎゅうにゅう あぶらあげ スキムミルク	七分米 さとう ごま さいも ごまあぶら あぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう みかんジュース	<p>5日(水) <u>カスタードクリーム</u> 子どもたちに人気の調理場手作りリク リームです。</p> 
5	水	くろしょくパン カスタードクリーム ポトフ はるさめのソテー くだもの	○	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ぶたにく とりがら	パン さとう こむぎこ でんぶん バター じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー もやし ほうれんそう ほししいたけ みかん	
6	木	くろまいごはん もずくのみそしる さけフライ かぼちゃのそぼろに	○	もずく とうふ みそ さけ たまご とりにく ぎゅうにゅう	七分米 くろまい こむぎこ パンこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな かぼちゃ	
7	金	ポークビーンズライス ポイルやさい くだもの	○	だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら バター こむぎこ さとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ キャベツ ブロッコリー もやし ホールコーン りんご	
10	月	ごはん ふりかけ ぐたくさんじる さかなのミートソースやき だいこんのナムル	○	ひじき かつおぶし ぶたにく メルルーサ チーズ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ごぼう はくさい たまねぎ ホールトマト だいこん	
11	火	メキシカンライス いかのごもくいため ビーフンスープ くだもの	○	ハム いか とりにく いざらたまご とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ビーフン	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな みかん	
12	水	スパゲティサーモンソース キャベツとぶたにくのいためもの やきりんご	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	スパゲティ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし りんご	
13	木	ビビンバ わかめスープ きりほしだいこんのたまごとし	○	ぶたにく みそ わかめ こうやどうふ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんにく しょうが 大豆もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ きりほしだいこん こまつな	
14	金	あずきごはん とうふだんごじる ぶりのてりやき ちくぜんに	ヨ	あずき とうふ とりにく あぶらあげ ぶり ちくわ ヨーグルト	七分米 でんぶん さとう あぶら	ながねぎ はくさい にんじん ほうれんそう たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ	
17	月	ごはん みそしる くしかツ ポイルキャベツ くだもの	○	なまあげ みそ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 さいも こむぎこ パンこ あぶら	だいこん ながねぎ にんじん キャベツ ホールコーン みかん	
18	火	はいがしょくパン タンドリーチキン やさいスープ やさいたっぷりマカロニソテー	○	とりにく ヨーグルト ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ツイストマカロニ	しょうが ながねぎ たけのこ だいこん にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ほうれんそう パセリ	
19	水	みそラーメン(つけめん) さつまいもときんときまめのあまに くだもの	○	ぶたにく みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま さつまいも さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ほうれんそう りんご	
20	木	ちゅうかたきこみおこわ はるさめのスープ ホイコーロー くだもの	○	ぶたにく とうふ ハム みそ ぎゅうにゅう	七分米 もちごめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	たけのこ にんじん はくさい ほうれんそう ながねぎ キャベツ ほんしめじ みかん	
21	金	おやこどん みそしる ぶたにくとセロリのきんぴら	○	とりにく なまあげ たまご わかめ みそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 冷グリーンピース セロリー こまつな	
25	火	むぎごはん ふりかけ みそしる ししゃものいそべあげ おからに	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし わかめ みそ ししゃも たまご おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま あぶら こむぎこ	にんじん はくさい ながねぎ ごぼう ほししいたけ	
26	水	にこみうどん だいこんとツナのトマトに ベーコンとたまねぎのパンケーキ くだもの	○	あぶらあげ とりにく ツナ ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	ごま あぶら バター さとう こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ はくさい いら ホールトマト たまねぎ みかん	
27	木	とりごぼうピラフ たまごスープ あげボールのちゅうかに	○	ひじき とりにく たまご あぶらあげ あげボール ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん マッシュルーム ごぼう たまねぎ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	
28	金	こんさいいりカレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな ホールコーン りんご	

10日(月)

さかなのミートソースやき
白身魚にミートソースとチーズをのせ、オープンで焼きます。



13日(木)

ビビンバ
ごはんには茹でた野菜と豚肉をさぼろ、辛みそタレを混ぜて食べます。普段残りやすい野菜もビビンバならよく食べます。



26日(水)

ベーコンとたまねぎのパンケーキ
主食の煮込みうどんの量とのバランスで、副食としてパンケーキが付きま
す。北海道産小麦粉を使用した調理場の手
作りパンケーキです。



牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー641kca たんぱく質26.7g 脂質19.6