



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27年度11月

給食回数 19 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)		
2月	あげパン(きなこ) イタリアンスープ とりのしおこうじやき やさいソテー	○	きなこ ベーコン とりにく ウインナー ギョウにゅう	パン あぶら さとう マカロニ でんぶん	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく	10日(火)きりぼし だいこんのふりかけ カルシウムをたくさん含む切干大根を使った新メニューです。	1-1 4-1
4水	みそつけめん ささみのいそべあげ ごもくうまに	○	ぶたにく とりにく たまご あおのり ちくわ ギョウにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら さといも こんにやく さとう	きゃべつ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん		11日(水)ジャン ボぎょうざ 国産小麦の皮を使った揚げぎょうざです。
5木	ごはん とんじる ぎせいでうふ ぶたにくとやさいのいためもの	○	ぶたにくと豆腐 たまご ひじき ギョウにゅう	しちぶまい さといも こんにやく あぶら さとう しらたき ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう ブロッコリー	11日(水)ジャン ボぎょうざ 国産小麦の皮を使った揚げぎょうざです。	
6金	さんしよくごはん みそしる れんこんソテー	○	こんぶ ぶたにく たまご あぶらあげ ギョウにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら	こまつな きゃべつ ながねぎ れんこん ごぼう もやし にんじん		11日(水)ジャン ボぎょうざ 国産小麦の皮を使った揚げぎょうざです。
9月	パントマトンチュウ チーズハンバーグ キャベツソテー	○	とりにく ぶたにく チーズ たまご スキムミルク ギョウにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう なまクリーム こむぎこ バター パンこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト きゃべつ	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
10火	ごはん みそしる きりぼしだいこんのふりかけ メルルーサのあまずあんかけ やさしいため	○	ぶたにく メルルーサ たまご ギョウにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら こまペースト さとう こむぎこ でんぶん	はくさい こまつな ながねぎ きりぼしだいこん きゃべつ にんじん		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
11水	いためうどん ジャンボぎょうざ やさいソテー	○	ぶたにく ひじき スキムミルク あぶらあげ ギョウにゅう	あぶら ごまあぶら ギョウざのかわ こむぎこ	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 いらもやし こまつな	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
12木	ごはん みそしる くものうえのいかとえびのチリソース ねぎしおきんぴら	○	あぶらあげ いか えび ぶたにく ギョウにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	かぶ にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが パセリ れんこん ごぼう		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
13金	きのこカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	とりにく ギョウにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	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 ブロッコリー カリフラワー きゃべつ みかん	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
14土	やさいたつぷりキムチどん ちゅうかスープ ようなしのブディング むぎちゃ		とりにく ギョウにゅう スキムミルク たまご	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ パン なまクリーム	きりぼしだいこん しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが ややし レモン		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
17火	ウインナーピラフ トマトスープ オムレツ やさいソテー	○	ウインナー とりにく たまご ぶたにく ギョウにゅう	しちぶまい バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゃべつ トマト セロリ にんにく ブロッコリー こまつな	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
18水	スパゲティーミートソース とりとカリフラワーのいためもの りんご	○	ぶたにく とりにく ギョウにゅう	スパゲティー あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト カリフラワー こまつな りんご		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
19木	ふゆやさいのマーボーどうふどん ちゅうかスープ こんにやくのさつといため	○	豆腐 ぶたにく たまご もずく ベーコン ギョウにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ れんこん だいこん にんにく しょうが もやし こまつな	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
20金	リザーブきゅうしよく ごはん みだくさんみそしる さけのゆあんやき または とりのしちみやき じゃがいものそばろに みかん または かき	○	ぶたにく さけ ギョウにゅう	しちぶまい こんにやく ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな ゆず たまねぎ しょうが みかん かき		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
24火	あきのかおりごはん わふうスープ ししゃものパンこやき おんやさい ヨーグルト		とりにく 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 じゃがいも マヨネーズ パンこ	しめじ にんじん たけのこ たまねぎ きゃべつ こまつな パセリ もやし はくさい	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
25水	にくじるうどん てんぶら(さつまいも) だいこんのそばろに	○	ぶたにく たまご ギョウにゅう	さとう さつまいも こむぎこ あぶら でんぶん	もやし にんじん しょうが ながねぎ だいこん たまねぎ こまつな		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
26木	ごはん チンゲンサイのスープ とりのからあげ ホイコーロー	○	豆腐 とりにく ぶたにく ギョウにゅう	しちぶまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく きゃべつ たけのこ にんじん	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	
27金	このはどん ごまにらじる やさいソテー	○	あぶらあげ かまぼこ たまご ぶたにく ギョウにゅう	しちぶまい むぎ さとう こんにやく こまペースト あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ ながねぎ たけのこ しめじ えのきたけ だいこん いら こまつな		20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。
30月	はなまき ワンタンスープ にくみそ フーチャンプルー	○	ギョウにゅう とりにく ぶたにく たまご	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん やきふ	にんじん ながねぎ はくさい こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんにく たけのこ きゃべつ もやし	20日(金)リザー ブ給食 子供たちに、自分が食べたい主菜とくだものを、事前に選んでもらいます。	

