

11月予定献立表




平成27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 19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)	
2	月	ごはん おからひじきふりかけ みそしる さわらのゆずみそやき にびたし みかんジュース	オ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり みそ かつおぶし とうふ あぶらあげこんぶ さわら	七分米 さとう ごま あぶら でんぷん	だいこん こまつな ゆず(果汁) はくさい みかんジュース	2日(月) <u>おからひじきふりかけ</u>
4	水	セルフサンド(コッペパン・エビソース) ブロッコリースープ ジャーマンポテト ミニトマト	○	えび チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりがら	パン こむぎこ パター あぶら じゃがいも	ホールコーン マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー ミントマト	調理場の手作りふりかけです。 おからを良く乾煎りし、ちりめんじゃこ、ひじき、青のりなどを混ぜて調味します。
5	木	ちゅうかうまにどん すきごぶに しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく いか こんぶ うずらたまご かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい 冷グリーンピース りんご	
6	金	キムチチャーハン やさいたつぶりビーフンスープ れんこんおかかか くだもの	○	ぶたにく ベーコン こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	はくさいキムチ にんじん ビーマン ながねぎ はくさい たけのこ たまねぎ こまつな れんこん さやいんげん みかん	
9	月	ごはん みそしる くろはんぺんのフライ やさいのカレーソテー くだもの	○	わかめ なまあげ みそ こんぶ くろはんぺん たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	ながねぎ もやし キャベツ にんじん りんご	9日(月) <u>黒はんぺんフライ</u>
10	火	たきこみおこわ とんじる だいこんととりにくのもの くだもの	○	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 もちごめ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ながねぎ ほうれんそう みかん	黒はんぺんは、静岡県の名産品で、イワシのミンチを主原料にしています。 イワシには、血液の流れをよくするEPAや脳を元気にするDHAが多く含まれています。
11	水	スパゲッティミートソース チーズポテト キャベツとワカメのいためもの	○	ぶたにく だいた チーズ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ キャベツ	
12	木	たかなチャーハン ほうれんそうのスープ マーボーはるさめ くだもの	○	たまご なまあげ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	たかな漬 ながねぎ ほうれんそう だいこん にんじん 冷グリーンピース みかん	
13	金	シーフードソースかけごはん ポイルやさい ミニトマト	○	えび いか とりにく ぎゅうにゅう チーズ	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ セロリー にんじん キャベツ もやし こまつな ホールコーン ミントマト	12日(木) <u>ほうれん草のスープ</u>
16	月	ごはん かきあげ おろしてんつゆ みそしる いりどり	ヨ	さくらえび いか たまご みそ こんぶ とりにく さつまあげ ヨーグルト	七分米 こむぎこ あぶら さとう じゃがいも さといも	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ はくさい ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	ほうれん草に含まれるビタミンCは、夏に比べると冬は3倍になると言われています。
17	火	みそラーメン(つけめん) ちゅうかソテー じゃがいもカレーに	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ こまつな たまねぎ	ほうれん草の美味しい季節がやってきました。この時期から給食では市内産が登場します。
18	水	はいがしよくパン こうやどうふとやさいのスープ まめつこつね くだもの ブロッコリーとキャベツのオイスターいため	○	こうやどうふ とりにく あおだいた みそ ハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら さとう ごま	ながねぎ だいこん にんじん こまつな たまねぎ ホールコーン ブロッコリー キャベツ みかん	
19	木	さつまいもいりくろまいごはん こらたまじる さけのこうみやき きやべつのとさに	○	こんぶ たまご とうふ さけ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 くるまい さつまいも でんぷん ごまあぶら さとう ごま あぶら	ながねぎ いら キャベツ	
20	金	ポークビーンズライス コーンとポテトのソテー くだもの	○	だいた ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら パター こむぎこ さとう じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ ホールコーン りんご	
24	火	ごはん ふりかけ みそしる ししゃものカレーふうみあげ ヤーコンのキンピラ	ヨ	ちりめんじゃこ みそ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ ししゃも たまご あぶらあげ ヨーグルト	七分米 さとう ごま こむぎこ あぶら ヤーコン ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな パセリ	24日(火) <u>ヤーコンのキンピラ</u>
25	水	にくみそうどん はくさいのあまずに さつまいもとリンゴのミルクに	○	ぶたにく だいた みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぷん さつまいも パター	もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ はくさい りんご	ヤーコンは南米産の野菜です。オリゴ糖を多くふくんでいるので、腸内の乳酸菌を活発にしてくれます。
26	木	とりごぼうピラフ とうふとはくさいのスープ にくだんごのちゅうかいため くだもの	○	ひじき とりにく とうふ あぶらあげ ベーコン こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ たけのこ ブロッコリー みかん	
27	金	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 じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし ホールコーン りんご	
30	月	ごはん ぐたくさんじる なっとう ぶりのてりやき にくじゃが	ヨ	ぶたにく こんぶ なっとう ぶり ヨーグルト	七分米 さとう あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう はくさい たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	