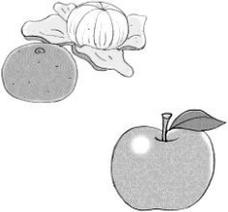


# 11月 予定献立表

平成27年度

給食回数 19 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ  ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	えびクリームライス ポイル野菜 焼きりんご	えび 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	七分米 バター 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 大根 小松菜 りんご	<p>今月のみかんは、熊本県の 荒川農園で無農薬栽培され たものです。また、りんごは、 長野県の水野農園で栽培さ れたものです。どちらも直接 農家の方が送ってくださいま す。</p> 
4(水)	○	ご飯 味噌ワタンスープ いかのチリソース ブロッコリーのオイスター炒め	豚肉 味噌 昆布 かつお節 いか ハム 牛乳	七分米 ワタンの皮 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま	もやし 白菜 たら 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ ホールコーン	
5(木)	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げと大根のピリ辛そぼろ煮 さつま芋とりんごのクリーム煮	豚肉 いか えび かつお節 生揚げ 昆布 生クリーム スキムミルク 牛乳	蒸し中華めん ごま油 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 バター	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 にんにく 大根 りんご	
6(金)	ヨ	ふりかけご飯 味噌汁 鮭のフライ キャベツと卵のソテー	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鮭 たまご スキムミルク ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	人参 切り干し大根 小松菜 キャベツ 生姜	
9(月)	○	ご飯 味噌汁 おからハンバーグ カレーきんぴら煮	油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 おから たまご 牛乳 スキムミルク	七分米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま	大根 白菜 玉ねぎ 人参 切り干し大根 ごぼう れんこん 小松菜	
10(火)	○	フレンチトースト ポークシチュー 野菜ソテー りんご	たまご 牛乳 スキムミルク 豚肉 生クリーム 鶏肉	食パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 セロリー にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜 りんご	
11(水)	○	チャーハン 中華スープ 揚げ餃子	焼き豚 かまぼこ 鶏肉 かつお節 昆布 豚肉 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 春雨 油 餃子の皮 小麦粉	人参 たけのこ 長ねぎ グリーンピース キャベツ 生姜 白菜 たら にんにく	
12(木)	○	スパゲティペスカトーレ 野菜の黒こしょうソテー いんげん豆のふわふわパンケーキ	いか えび ベーコン ちりめんじゃこ 白いんげん豆 チーズ おから たまご 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレ ホールコーン にんにく ブロッコリー キャベツ	
13(金)	○	ご飯 豆じゃこ 清汁 さわらのピリ辛味噌焼き 筑前煮	大豆 煮干し 豆腐 わかめ かつお節 昆布 さわら 鶏肉 高野豆腐 牛乳	七分米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 にんにく 長ねぎ 人参 たけのこ 大根 さやいんげん	
16(月)	○	木の葉丼 味噌汁 ひじき煮 みかん	かまぼこ 鶏肉 たまご かつお節 昆布 のり 生揚げ わかめ 味噌 ひじき 油揚げ 牛乳	七分米 麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 大根 小松菜 みかん	
17(火)	○	セルフサンド クリームシチュー ポイル野菜 りんご	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 昆布	コッペパン 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 バター こんにやく ドレッシング	玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 セロリー キャベツ ブロッコリー もやし りんご	
18(水)	ヨ	ご飯 豚汁 さんまの甘辛煮 野菜のゴマ酢炒め	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 さんま ヨーグルト	七分米 こんにやく ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 もやし キャベツ	
19(木)	○	きつねうどん 大根のそぼろ煮 たこ焼き揚げ	油揚げ かつお節 昆布 鶏肉 たまご えび たこ はんぺん 青のり 牛乳	うどん 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 長ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ さやいんげん 生姜 キャベツ	
20(金)	○	ご飯 白菜と肉ボールのスープ 鶏の和風ピカタ 干草炒め	豚肉 たまご かつお節 昆布 チーズ 油揚げ 牛乳	七分米 片栗粉 春雨 マヨネーズ 小麦粉 ごま 砂糖 油	長ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれん草 キャベツ 小松菜	
24(火)	○	根菜カレーライス ポイル野菜 きゃべつと福神漬のソテー	豚肉 ヨーグルト 牛乳	七分米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター はちみつ 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト缶 キャベツ もやし 小松菜 福神漬	
25(水)	○	食パン キャロブカスタードクリーム 白いんげん豆のスープ ささみのパン粉焼き ほうれん草とツナのソテー	牛乳 スキムミルク たまご 生クリーム 白いんげん豆 ベーコン 昆布 かつお節 鶏肉 チーズ ツナ	食パン 砂糖 小麦粉 片栗粉 バター パスタ 油 パン粉	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 セロリー にんにく ほうれん草 ホールコーン	
26(木)	麦	きびご飯 納豆 味噌汁 鮭の塩麹焼き 里芋のそぼろあんかけ	納豆 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉	七分米 もちきび 塩麹 油 里芋 砂糖 片栗粉	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん 生姜	
27(金)	ヨ	炊きよせおこわ 清汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	鶏肉 わかめ かつお節 昆布 たまご スキムミルク 豆腐 油揚げ ヨーグルト	七分米 もち米 砂糖 ごま油 油	生姜 人参 しめじ 大根 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 小松菜	
30(月)	○	マーボー豆腐丼 白菜の中華スー プ ビーフンの炒めもの	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 たまご 昆布 かつお節 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 白菜 もやし キャベツ たら	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

\* 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価

エネルギー

864kcal

たんぱく質

37.2g

脂肪

26.3g