



11月予定献立表



《今月のめあて》
きれいにカタづけましょう

平成27年度11月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	
			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 水	あげパン ぶたにくのロペールふう やさいソテー マッシュポテト	○	ぶたにくとりがら ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまくりーむ	コッパン グラニューとう あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ ビーマン にんじん ホールトマト いんげん キャベツ もやし こまつな パセリ コーン	10日とびうおの やきメンチカツ 東京都八丈島産のとびうおのすり身に、衣をつけて多めの油で焼きます。	
5 木	チャーハン ちゅうかスープ ジャンボしゅうまい ナムル	○	ぶたにくとりがら なまわかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ さとう	ながねぎ にんじん キャベツ たら たまねぎ もやし		
6 金	ハヤシライス ポイルやさい みかん	○	ぶたにくとりがら だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ だいこん もやし カラーピーマン みかん		
9 月	むぎごはん ふりかけ けんちんじる さんまのおやき おからに ヨーグルト	ヨ	じゃこ ぶたにくとうふ さんま おから ひじき とりにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ビーマン だいこん にんじん はくさい ごぼう ながねぎ こまつな ほししいたけ		12日あかねごはん お米に人参とだし昆布をいれて炊きます。秋の葉が色づく茜色を表現しました。
10 火	まるパン とびうおのやきメンチカツ ポイルキャベツ だいこんとりにくのどまとに	○	とびうお だいず スキムミルク たまご とりにく ぎゅうにゅう	まるパン ばんこ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ だいこん ホールトマト にんじん		
11 水	やさいたつぶりソース やきそば いらどうふ さつまいものかりんと	○	ぶたにく あおのり たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ いんげん ながねぎ		
12 木	あかねごはん ぐだくさんじる おからハンバーグ じゃがいものいためもの	○	こんぶ あぶらあげ ぶたにく おから ぎゅうにゅう たまご スキムミルク ベーコン	しちぶまい あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう ながねぎ ほんしめじ だいこん ほうれんそう たまねぎ ホールトマト マッシュルーム いんげん		13日焼きりんご 紅玉りんごにバターと砂糖をかけ、オーブンで焼きます。
13 金	ビビンバ ワンタンスープ やきりんご	○	ぶたにく 厚けずり節 こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら 白いうりごま あぶら ワンタンの皮 バター	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい りんご		
16 月	かつおふりかけごはん すましじる さばのたつたあげ ぶたにくとキャベツのみそいため	○	かつおぶし とうふ こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび さとう 白いうりごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ながねぎ キャベツ ビーマン ごぼう		17日りんごと人参のジャム 人参ジャムを食べやすくするためりんごを加えて仕上げます。
17 火	はいがむすびパン りんごとにんじんのジャム はくさいとにんじんスープに マカロニソテー	○	ぶたにく 厚けずり節 とりにく ぎゅうにゅう	はいがパン さとう かたくりこ ツイストマカロニ あぶら バター	にんじん りんご ジュース レモン ながねぎ はくさい こまつな たまねぎ カラーピーマン		
18 水	にくみそジャー ジャーめん きんとさまめのあまに おんやさい	○	ぶたにくとりがら きんとさまめ じゃこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん もやし はくさい		
19 木	ごはん まめとんじる ぶりのてりやき なまあげとだいこんのそぼろに	○	ぶたにく だいず とうふ 厚けずり節 ぶり なまあげ 鶏ひき肉 ぎゅうにゅう	しちぶまい さいとみ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	かんぴょう にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ こまつな		
20 金	カレーライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん りんご キャベツ ビーマン こまつな	30日武蔵野野菜と鶏さんの出会い 根菜類と人気の鶏肉のから揚げと一緒に大根おろしで煮ます。野菜は市産を使用します。	
24 火	あわごはん とんじる とりのあまから やき きりぼしだいこんに	○	ぶたにく とうふ とりにく きりみ ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい もちあわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん		
25 水	さつまいもごはん みだくさんじる まめととうふのなかよしナゲット ちぐさあえ	○	こんぶ 生わかめ ぶたにく 厚けずり節 だいず とうふ とりにく スキムミルク たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも あぶら こむぎこ さとう	こまつな だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん えのきだけ		
26 木	ピラフ やさいスープ スペインふうオムレツ もやしとほうれんそうソテー	○	とりにく ベーコン たまご チーズ 厚けずり節 ぶたにく 生クリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし ホールトマト ほうれんそう ホールコーン		
27 金	サケのクリームスパゲティー ポテといんげんソテー きなこラスク ミカンジュース	ミ	サーモン ベーコン 生クリーム スキムミルク ぎゅうにゅう きなこ	スパゲティー あぶら バター こむぎこ じゃがいも フランスパン グラニューとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう パセリ いんげん みかんジュース		
30 月	ごはん みそじる なつとう むさしのやさいととりさんのであい みかん	○	なまわかめ 厚けずり節 とりにく なつとう ぎゅうにゅう	しちぶまい あられふ こむぎこ あぶら さいとみ さとう	たまねぎ こまつな にんじん だいこん いんげん みかん		

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶 ミ・・・ミカンジュース

今月の平均栄養価

エネルギー 632kcal たんぱく質 26.8g

脂質 21.1g

献立は都合により変更される事もあります。