



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28年度11月

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

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)	
1	火	あわごはん メカジキのうめみそやき すましじる じゃがいものきんぴら こうやどうふのにびたし	○	めかじき こうやどうふ とうふ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分つき米 もちあわ サラダゆ さとう じゃがいも いたこんにやく あられふ	ながねぎ うめぼし ほうれんそう にんじん さやいんげん	なにかよし給食 1日(火)2年生・4年生 8日(火)1年生・6年生 11日(金)3年生・5年生 給食をおべんとうにして屋 外で食べます。
2	水	パンシチュー ポトフ ポイルやさい・イタリアンドレッシング	○	たまご とりももにく ぶたももにく ちゅうりょうぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう	きょうりきこ はくりきこ さとう バター サラダゆ ちゅうりきこ じゃがいも オリブゆ	たまねぎ にんじん ほんしめじ セロリー キャベツ にんにく パセリ ブロッコリー レモンホールコーン	
4	金	ごはん のっぺいじる みそカツ ポイルキャベツ やさいのゴマふうみ	○	ぶたかた ロース とりももにく ぎゅうにゅう	七分つき米 ちゅうりきこ さとも ドライパンこ サラダゆ さとう ゴマペースト すりゴマ こんにやく	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	
7	月	きつねごはん さともコロケ わふうきやべつ かすじる	○	あぶらあげ ぶたももひきにく とうふ とりももにく けずりぶし ぎゅうにゅう	七分つき米 さとう さとも ごま じゃがいも サラダゆ ちゅうりきこ パンこ こんにやく ごまあぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ	2日(水) パンシチュー カップに入れたシチュー の上にパン生地をのせ オープンで焼きます。ロシ ア料理のつぼ焼ききのご風 に出来上がります。ふたに なっているパンは、クリー ムシチューに浸していっ しょにいただきます。寒い 冬に身体が温まる料理で
8	火	ごはん さけのうめこさん にくじゃがに こうやどうふのみそじる	○	なまじやけ ちゅうりょうぎゅうにゅう うライスチーズ ぶたかた ロース こうやどうふぎゅうにゅう	七分つき米 サラダゆ さとう マヨネーズ じゃがいも いたこんにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム うめぼし パセリ さやいんげん ごぼう ながねぎ こまつな だいこん	
9	水	ちゃんぽんうどん わぐりのモンブラン わかさぎのいそべあげ だいこんのいたためナムル	○	ぶたかたに いか かまぼこ わかさぎ あおのり たまご こうやどうふぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ちゅうりきこ サラダゆ さとう ゴマ さつまいも マロン バター なまクリーム	はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん ほうれんそう	
10	木	みなみうおめまごはん あおののスープ ささみのいそべやき きりぼしとぶたにくいたため りんご	○	とうふ とりささみにく のり ぶたももにく ぎゅうにゅう	みなみうおめまさんこめ さとう ごまあぶら	ほうれんそう たまねぎ かんびょう きりぼしだいこん こまつな にんじん りんご	
11	金	ごはん みそじる わふうハンバーグ いたためナムル	○	ぶたかたひきにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	七分つき米 なまパンこ さとう ごまあぶら しろすりゴマ しろごま	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー もやし こまつな ほうれんそう かんびょう ながねぎ	今月後半は、五小の屋 上で採れたさつま芋を使っ て調理します。
14	月	たきこみおこわ すましじる ふくさたまご さともそぼろに	○	とりにく かまぼこ とうふ わかめ たまご とりひきに スキムミルク ひじき ぶたひきにく ヨーグルト	もち米 ごまあぶら さとう サラダゆ でんぶん さとも	にんじん たけのみぎずに ほししいたけ みつば ほうれんそう たまねぎ しょうが	
15	火	てづくりさつまいもパン ポークビーンズ ポイルやさい・オニオンドレッシング	○	ちゅうりょうぎゅうにゅう だいず ぶたかたに ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター さつまいも サラダゆ ちゅうりきこ なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールマト キャベツ こまつな れんこん ホールコーン	
16	水	たまごチャーハン はるさめスープ にくボールとやさいのちゅうかに みかん	○	やきぶた たまご とうふ とりももにく ぶたももひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分つき米 サラダゆ さとう はるさめ でんぶん ごま	ながねぎ ビーマン にんじん しょうが はくさい たまねぎ キャベツ たけのみぎずに にんにく みかん	
17	木	スコーン チキンスープ スコッチエッグ マッシュポテト ポイルやさい	○	たまご ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたももひきにく とりももにく	はくりきこ グラニューとう バター ちゅうりきこ ドライパンこ じゃがいも ひまわりのこにやく ごまドレッシング	たまねぎ サラダな キャベツ にんじん セロリー さやいんげん ブロッコリー	
18	金	きじどん みそじる はなまめ にびたし	○	とりももにく きさみのり とうふ はなまめ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分つき米 さとう でんぶん	ほうれんそう ながねぎ はくさい こまつな もやし にんじん	
22	火	チキンライス やさいのせんぎりスープ チーズ入りあげぎょうざ	○	とりももにく ぶたももひきにく ひじき ダイスチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	七分つき米 サラダゆ ぎょうざのかわ ちゅうりきこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー こまつな	
24	木	ごはん みそじる ぶりのてりやき やさいごもくに	○	とうふ なまわかめ あぶらあげ とりももにく ぎゅうにゅう	七分つき米 さとう いたこんにやく ごまあぶら でんぶん	かんびょう れんこん たけのみぎずに だいこん にんじん さやいんげん	
25	金	ちやめし おでん ごぼうのカリバリ おんやさい	○	たこ むすびこぶ あげボール かえりにぼし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分つき米 もちきび じゃがいも いたこんにやく ちくわぶ さとう でんぶん サラダゆ しろごま	だいこん にんじん ごぼう キャベツ こまつな れんこん	
28	月	ガーリックトースト かぶのポターージュ とりにくのトマトソース ポイルやさい・フレンチドレッシング	○	あおのり とりももにく ちゅうりょうぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	フランスパン バター あぶら ちゅうりきこ なまクリーム さとう こんにやく オリブゆ	にんにく かぶ たまねぎ ホールマト トマトジュース キャベツ こまつな にんじん ホールコーン レモン	
29	火	ごはん けんちんじる さばのみそに おからに みかん	○	とうふ あぶらあげ さば おから ぶらかたひきにく ぎゅうにゅう	七分つき米 さとも いたこんに やく ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな みかん	29日(火) 6年1組 和食器給食 和室で和食器を使って給 食を食べます。
30	水	こんさいいりカレーライス ポイルやさい タルタタン	○	ぶたかたに プレーンヨーグルト カットわかめ たまご ぎゅうにゅう	七分つき米 米麹麦 じゃがいも サラダゆ ちゅうりきこ バター ちゅうがドレッシング はくりきこ	にんじん れんこん ごぼう だいこん たまねぎ にんにく しょうがりんご キャベツ レモン	

月平均栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.8g

献立は都合により変更される事もあります。

給食・食育振興財団の フェイスブック始めました

財団のHPまたは右記の
QRコードよりご覧ください。



よくかんで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。
健康な歯をたもつには、よくかんでたべること、食べたらしっかり磨くこと、そして好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。特に歯を作るカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDはしっかりとりたい栄養素です。

