



11月予定献立表

《今月のめあて》

感謝して食べよう！



平成28年度

給食回数

20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) | | | |
| 1 | 火 | トマトライスミートソースかけ じゃがいものオイスターいため りんご | ○ | ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう | しちぶまい バター あぶら じゃがいも | たまねぎ にんじん セロリ りんご マッシュルーム トマト ジュース キャベツ ピーマン こまつな | 桜井さんのさつまいもが給食に出ます！ 2日(水) スイートポテト 市内関前の桜井さんが大切に育ててくれたさつまいもを使用します♪ 秋らしいデザートメニューです。 | | |
| 2 | 水 | みそつけめん だいこんとなまあげのもの スイートポテト | ○ | ぶたにく とりがら けずりぶし なまあげ スキムミルク ぎゅうにゅう たまご なまクリーム | ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん さつまいも バター | キャベツ 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 だいこん ほししいたけ たまねぎ | | 2-1 6-2 | |
| 4 | 金 | ごはん みだくさんじる さけのみそマヨネーズやき さといものそぼろに | ○ | とうふ けずりぶし さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら んにんにく マヨネーズ さといも さとう でんぶん | にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな パセリ たまねぎ しょうが | | 1-1 4-2 | |
| 7 | 月 | こくとろパン やさいスープ ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト | ○ | ベーコン とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム | パン じゃがいも あぶら バター さとう | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト コーン パセリ | | 1-2 4-1 | |
| 8 | 火 | ベジタブルライス ようふうおでん ほうれんそうとチーズのたまごやき みかん | ○ | あげボール ぶたにく とりがら たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム | しちぶまい あぶら バター じゃがいも | にんじん コーン パセリ だいこん たまねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう クリームコーン みかん | | 9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。 | 2-2 6-1 |
| 9 | 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 ぎゅうにゅう | あぶら ごまあぶら ぎゅうざのかわ こむぎこ | キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい なら ながねぎ もやし こまつな | | | |
| 10 | 木 | あぶらあげりちやめし すましじる さんまのうめ おんやさい ヨーグルト | ○ | あぶらあげ こんぶ はんぺん けずりぶし さんま やきぶた ヨーグルト | しちぶまい むぎ あぶら でんぶん さとう ごま | ながねぎ こまつな たけのこ しょうが うめほし にんじん はくさい | | | |
| 11 | 金 | ふゆやさいのマーボーどうふどん こみスープ こんにやくのさつといため | ○ | とうふ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう | 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 なら にんにく しょうが はくさい もやし こまつな | | | |
| 14 | 月 | きなこあげパン アイリッシュシチュー みかん はるさめとだいこんのピリカラいため | ○ | きなこ ぶたにく ベーコン とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら | にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく だいこん なら しょうが くだもの | | ☆お楽しみ給食☆ 献立表には載っていませんが、11月から12月にかけて、デザートをプラス1品出す予定です。いつどんなデザートが出るかお楽しみに★ | 3-1 5-2 |
| 15 | 火 | ごはん ビーフンスープ さばのケチャップソースかけ ブロッコリーのオイスターいため ミルクココア | ○ | ベーコン とりがら さば ちくわ ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら ビーフン でんぶん さとう ごまあぶら | もやし たまねぎ ながねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ にんじん | | 3-2 5-1 | |
| 16 | 水 | スパゲッティーホワイトソース しないやさいのみそディップりんご | ○ | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム | スパゲッティー あぶら バター こむぎこ さといも じゃがいも さとう | たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム だいこん ブロッコリー りんご | | | |
| 17 | 木 | ごはん みそしる いかのチリソース ねぎしおきんぴら | ○ | あぶらあげ けずりぶし いか とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら でんぶん ごまあぶら さとう | かぶ にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが れんこん ごぼう | | | |
| 18 | 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 とりがら ぎゅうにゅう | 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 りんご しょうが セロリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ みかん | | | |
| 19 | 土 | スタミナどんちゅうかスープ とうにゅうプリン | ○ | ぶたにく たまご もずく ベーコン とりがら とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム | しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう | ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな | | | |
| 22 | 火 | <リザーブきゅうしょく> ごはん とんじる キャベツソテー えびフライ または とりのでんぶらまっちゃじお かき または みかん | ○ | ぶたにく とうふ けずりぶし えび たまご とりにく | しちぶまい あぶら さといも こんにやく こむぎこ ドライパンこ なまパンこ | だいこん にんじん こまつな ながねぎ キャベツ くだもの | 22日(火) 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 | 木 | キムタクごはん すましじる こんこんつく いかとやさいのソテー ヨーグルト | ○ | ぶたにく けずりぶし とりにく たまご スキムミルク いか ヨーグルト | しちぶまい むぎ ごまあぶら おふ なまパンこ あぶら さとう でんぶん | はくさい キムチ はくさい ながねぎ ほうれんそう コーン れんこん にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー にんにく | | | |
| 25 | 金 | あかねごはん ならたまじる あげどうふのみそでんがく のりびたし みかん | ○ | こんぶ たまご とりがら とうふ ぶたにく かまぼこのり | しちぶまい もちごめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう | にんじん はくさい ながねぎ なら たまねぎ キャベツ ほうれんそう くだもの | | | |
| 28 | 月 | ポテトサラダのオープンサンド はくさいとにんじんスープに りんごのコーンポーク | ○ | ハム ぶたにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう けずりぶし ヨーグルト とうふ | じゃがいも マヨネーズ パン でんぶん さとう | にんじん コーン ながねぎ しょうが はくさい ほうれんそう りんご レモン | | | |
| 29 | 火 | ごはん きりぼしだいこんのふりかけ すきやきに なかよしだいすサラダ | ○ | ぶたにく とうふ だいす ハム ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら ごまあぶら こまペースト さとう しらたき マヨネーズ | きりぼしだいこん にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ キャベツ れんこん こまつな レモン | 29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ふりかけです。 | | |
| 30 | 水 | はなまき ちゅうかコーンスープ にくみそ カレービーフソテー | ○ | ぎゅうにゅう たまご とうふ とりがら ぶたにく | こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ビーフン | クリームコーン にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ たまねぎ なら たけのこ しょうが はくさい もやし チンゲンサイ | | | |



月平均栄養価 エネルギー629kcal たんぱく質26.1g 脂肪21.1g

献立は都合により変更される事もあります。

●Facebook● はじめました！

武蔵野市給食・食育振興財団のFacebook始めました。各施設のホットな情報が投稿してあります。財団のホームページまたは右記のQRコードよりご覧ください。

本宿小の給食室の様子も見られるよ！

