




11月予定献立表

平成28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 20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)	
1	火	ゴマごはん のっぺいじる かくしこうやどうふ キャベツとぶたにくのみそいため	○	こんぶ とうふ とりにく こうやどうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 ごま でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ たけのこ 冷グリーンピース ほししいたけ キャベツ もやし	<p>1日(火) 隠し高野豆腐 肉の代わりに高野豆腐を揚げた和風の酢豚の味付けです。</p>  <p>2日(水) キャロブカスタードクリーム 手作りのカスタードクリームにキャロブパウダーを加えたチョコ風クリームです。</p>  <p>7日(月) メキシカンライス メキシコの炊き込みご飯料理でトマト系のピラフです。</p>  <p>9日(水) ハムカツフライ 保存料などが無添加のハムを使用しています。</p>  <p>10日(木) さつまいも入り黒米ご飯 黒米を混ぜたご飯にさつまいもを加えて炊き上げます。もちもちしたご飯に炊き上がります。</p>  <p>21日(月) 鉄火みそ 甘目に練り上げたみそに炒り大豆が入った手作りの味噌で、ご飯が進む味です。</p> 
2	水	しょくパン キャロブカスタードクリーム さつまいもとおまめのスープ ささみのソースやき ほうれんそうとツナのソテー	○	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ベーコン しろいんげんまめ とりにく こんぶ ツナ	さとう こむぎこ でんぶん バター さつまいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぶ ホールコーン	
4	金	にしよくだん すましじる にびたし くだもの	○	とりにく とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ほうれんそう キャベツ ながねぎ こまつな にんじん みかん	
7	月	メキシカンライス やさいスープ はくさいとかぶのクリームに くだもの	○	ハム こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ホールコーン たけのこ だいこん こまつな はくさい ブロッコリー マッシュルーム かぶ りんご	
8	火	はくさいとあぶらあげのうどん あげボールカレーに きなこおからのスコーン くだもの	○	あぶらあげ ぶたにく あげボール きなこ おから たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ バター	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい だいこん さやいんげん みかん	
9	水	まるパン コーンスープ ハムカツフライ ポイルキャベツ わふうジャーマンポテト	○	ハム ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ベーコン あおのり	パン こむぎこ パンこ あぶら パター さとう じゃがいも	キャベツ にんじん うらごしコーン たまねぎ セロリー こまつな	
10	木	さつまいもいりくろまいごはん みそしる さけのこうみやき もやしと知のひらいたため	○	こんぶ なまあげ みそ さけ たこ ぎゅうにゅう	七分米 くらまい さつまいも ごま さといも ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら	だいこん ながねぎ にんじん もやし には	
11	金	マーボー豆腐どん ちゅうかソテー くだもの	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ ブロッコリー りんご	
14	月	むぎごはん みそしる なつとう とりしちみやき ヤーコンのキンピラ	ヨ	なつとう あぶらあげ わかめ みそ こんぶ とりにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま ヤーコーン	かぶ こまつな にんじん ながねぎ	
15	火	にくみそかけスパゲッティ キャベツとコーンソテー だいがききなこ	○	ぶたにく だいたず みそ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら さつまいも	たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン	
16	水	コッペパン とうふのカレースープ とりにくのトマトにこみ やさいソテー くだもの	○	とりにく とうふ こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パター さとう	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト はくさい ブロッコリーほんしめじ ながねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンツアイ りんご	
17	木	キムチチャーハン やさいたつぶりビーフンスープ だいこんのナムル	○	ぶたにく ベーコン とりがら ツナ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら ビーフン さとう ごま しろすりごま	はくさいキムチ にんじん 冷グリーンピース ながねぎ たけのこ たまねぎ こまつな キャベツ だいこん ホールコーン	
18	金	ちゅうかうまにどん はくさいのあまずに ごもくまめ	○	ぶたにく いか うずらたまご かつおぶし だいたず ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ たけのこ キャベツ びーまん はくさい もやし ごぼう	
21	月	あわごはん すましじる てっかみそ ぶりのてりやき ちくげんに	ヨ	とうふ こんぶ だいたず みそ ぶり とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 もちあわ さとうごま あぶら	ながねぎ こまつな にんじん たけのこ ねんこん だいこん ほししいたけ	
22	火	ごもくあんかけやきそば わかめのスープ さつまいもときんときまめのあまに	○	ぶたにく えび かまぼこ こんぶ わかめ とうふ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん ごま さつまいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンツアイ ながねぎ	
24	木	ごはん みそしる さばのたつたあげ やさいうまに くだもの	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ さば ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん こむぎ こ あぶら しらたき さとう	だいこん しょうが たけのこ にんじん さやいんげん みかん	
25	金	ポークビーンズライス ポイルやさい くだもの	○	だいたず 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 ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト トマトビュレ はくさい もやし こまつな かぶ りんご	
28	月	あわごはん みそしる さんまのからあげねぎソース だいこんととりにくのもの	○	とうふ わかめ みそ こんぶ さんま とりにく ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ でんぶん あぶら しろすりごま さとう ごまあぶら	ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	
29	火	みそつけラーメン さつまいもとりんごのかさねに くだもの	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま バター さつまいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン こまつな ながねぎ りんご レモン レーズン みかん	
30	水	きびごはん まめじゃこ カリフラワーのスープ とりにくのカレーマヨネーズやき コーンいりやさいソテー	ヨ	えび とりがら だいたず かえりにほし とりにく ヨーグルト	七分米 もちきび でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	カリフラワー ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ ほんしめじ ホールコーン	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 オ…みかんジュース 都合により材料が変更することがあります

今月の平均(中学年) エネルギー…637Kcal たんぱく質…25.9g 脂肪…21g