



11月予定献立表



《今月のめあて》
つくる人たちにかんしゃしよう

平成28年度11月

給食回数 19 回

武蔵野市立核野小学校

| 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) | |
| 1 火 | ごはん せんだいふういもとりにくのこうみソースかけ かんきつるい | ○ | ぶたにくとうふ とりにく ぎゅうにゅう | しちぶまい さとも あぶら いとこんにやく ごまあぶら さとう かたくりこ | にんじん きりぼしだいこん ながねぎ パセリ みかん | 2020年の東京オリンピック(OP)・パラリンピック(P P)に向けた取り組みの一環として、給食にも食文化に触れられるメニューを組みこみます。 世界ともだちプロジェクトのグループから、桜野小は「大韓民国」「ニュージーランド」「アイルランド」「キューバ」「ギニア・ビサウ」の5か国をとりあげます。 リクエストメニューが登場します。6年生に「卒業までにもう一度食べたいメニュー」を聞きました。毎月数品ずつ取り入れます。お楽しみに！ 4日「カレーライス」 9日「チャーハン」 16日「ポイルやさい」 ☆8日魚の黄金焼き マヨネーズと炒り卵でソースを作り、魚の上のせてオープンで焼きます。 ☆10日焼きりんご 山形県の子金子さんから取り寄せたりんごを使います。りんごにバターと砂糖をかけ、オープンで焼きます。 ☆15日赤飯 七五三のお祝いの赤飯です。 ☆21日OP・PPメニュー 「韓国」編 ☆29日豆腐ととりさんのなかよしナゲット 豆腐を加え、揚げずに焼いて仕上げるヘルシーなナゲットです。 |
| 2 水 | にこみうどん ころはんぺんのフライ じゃがいものきんぴら | ○ | とりにくころはんぺん たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | うどん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう しろいりごま | たけのこにんじん ながねぎ ほうさい ごぼう ほししいたけ こまつないんげん | |
| 4 金 | カレーライス ポイルやさい りんご | ○ | ぶたにく かいそう ぎゅうにゅう | しちぶまい おしむぎ 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 にんにく りんご キャベツ こまつな | |
| 8 火 | ごはん おからふりかけ すましじる さかなのおうごんやき なすとぶたにくのみそいため かんきつるい | ○ | おから じゃこ ひじき あおのり かつおぶし めかじき たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい さとう あぶら マヨネーズ | かんぴょうにんじん こまつな なす たまねぎ ビーマン みかん | |
| 9 水 | チャーハン キャベツスープ ぎょうざ ナムル | ○ | ぶたにく なまわかめ ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう | ながねぎ にんじん キャベツ にはくさい ほししいたけ にんにく だいずもやし | |
| 10 木 | ぶどうパン ほうさいとにこポールスープ やさいソテー やきりんご | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう | ぶどうパン かたくりこ ごまあぶら バター さとう | ながねぎしょうが にんじん ほうさい もやし キャベツ こまつなりんご | |
| 11 金 | ホットつけめん ねぎしおきんぴら てんぷら | ○ | ぶたにく あぶらあげ いか たまご ぎゅうにゅう | ちゅうかめん ごまあぶら さとう しろいりごま あぶら こむぎこ | もやし たけのこ にんじん にはくさい ほししいたけ にんにく ながねぎ れんこん ごぼう | |
| 14 月 | むぎごはん みそしる さんまのおやきおろしソースかけ おからに りんご | ヨ | あぶらあげ わかめ さんま おから とりにく ヨーグルト | しちぶまい こめつむぎ じゃがいも さとう | たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ りんご | |
| 15 火 | せきはん みだくさんじる ぶりのさいきょうやき おんやさい かんきつるい | ○ | ささげ とうふ ぶり あぶらあげ ぎゅうにゅう | もちごめ しちぶまい くりいりごま さとう あぶら | にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな みかん | |
| 16 水 | ハヤシライス 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 おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく | たまねぎ にんじん ほんしめじ マッシュルーム ほんしめじ セロリ キャベツ だいこん もやし りんご | |
| 17 木 | ミルクパン とうふのスープ ハンバーグ キャベツとツナのいためもの | ○ | とうふ こんぶ ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう | ミルクパン パンこ あぶら さとう しろいりごま ごまあぶら | だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ キャベツ | |
| 18 金 | スタミナどん ちゅうかスープ ビーフンソテー かんきつるい | ○ | ぶたにく もずく ベーコン ハム ぎゅうにゅう | しちぶまい いとこんにやく さとう あぶら ビーフン ごまあぶら | ながねぎ たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし こまつな みかん | |
| 21 月 | むぎごはん のり わかめスープ やきにく チャプチェふう | ○ | のり ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう | しちぶまい こめつむぎ さとう しろいりごま しろすりごま はるさめ ごまあぶら | たまねぎ にんにく ながねぎ チンゲンサイ にんにく ほうししいたけ | |
| 22 火 | はつがげんまいごはん まめじゃこのつべいじる いわしのさんがやき ほうさいのおかか | ○ | だいず かいりにほし とりにく とうふ いわし ぶたにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう | しちぶまい はつがげんまい かたくりこ あぶら さとう さとも しろいりごま こんにやく パンこ ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうさい もやし こまつな | |
| 24 木 | やさいたっぷりソースやきそば いりとうふ さつまいもあげ かんきつるい | ○ | 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 にはくさいのこ にんにく いんげん ながねぎ みかん | |
| 25 金 | ごはん ぐだくさんじる やきコロッケ ひじきとだいずのにつけ | ○ | なまあげ わかめ ぶたにく たまご ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう | しちぶまい じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう | だいこん もやし たまねぎ にんじん こまつな | |
| 28 月 | さんまのかばやきどん すましじる ヤーコンのきんぴら かんきつるい | ○ | さんま なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう | しちぶまい もちきび かたくりこ こむぎこ あぶら さとう おふ いとこんにやく しろいりごま | しょうが ながねぎ ヤーコン にんじん こまつな みかん | |
| 29 火 | さつまいもごはん すましじる とうふととりさんのなかよしナゲット ちぐさあえ | ○ | こんぶ 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 こむぎこ あぶら さとう かたくりこ | きりぼしだいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん | |
| 30 水 | みそうどん てづくりにくまん いとこんにやくのソテー | ○ | ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう | うどん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら いとこんにやく | だいこん にんじん ながねぎ にはくさい もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ いんげん | |

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

立は一部(食材)都合により変更される事もあります。

エネルギー630kcal たんぱく質25.9g 脂質21.0g