

11月予定献立表

平成29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	水	ごはん すましじる さけのちゃんちゃんやき にくじゃが	○	だしけずり こんぶ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん たけのこ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん もやし さやいんげん	8日もちりしゅうまい お肉を餃子の皮で 包んで蒸します。食 べた時、餃子の皮が もちりとして、美味 しい手作りしゅうまい です。
2	木	おやこどん みだくさんじる すきこぶに りんご	○	とりにく たまご だしけずり こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ ほうれんそう ながねぎ ほんしめじ だいこん ごぼう グリーンピース りんご	
6	月	ごはん ふりかけ みそしる さばのたつたあげ ちくぜんに	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり みそ だしけずり こんぶ さば とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 さとう ごま じゃがいも でんぶ こむぎこ あぶら	こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん たけのこ れんこん だいこん グリーンピース	
7	火	セルフサンド(コッペパン・エビソース) ビーンズカレースープ キャベツとレバーソーセージのソテー りんご	○	えび チーズ ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ とりがら レバーソーセージ	パン こむぎこ バター あぶら じゃがいも アルファベットパスタ	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな りんご	
8	水	むぎごはん ちゅうかスープ もちりしゅうまい チャプチェ	○	とうふ とりがら ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ ごま	キャベツ たけのこ ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが にら ごぼう にんにく	
9	木	スパゲティにくみそかけ はくさいのスープ ちゅうかソテー みかん	○	ぶたにく だいず みそ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい キャベツ だいずもやし こまつな たけのこ みかん	
10	金	なめし のっぺいじる みそカツフライ やさいのごまに	○	こんぶ とうふ とりにく だしけずり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら こんにやく でんぶ こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま ごま	だいこんは だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな もやし	
13	月	ごはん きのこじる ぶたにくのしょうがやき キャベツのカレーソテー とうにゅうやきプリン	麦	とうふ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	七分米 あぶら ごま さとう でんぶ	ほんしめじ えのきたけ にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし ホールコーン	
14	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) いかのいそべあげ みかん	○	ぶたにく だしけずり いか あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みかん	
15	水	しょくパン スライスチーズ はくさいとにくボールスープ やさいたっぷりマカロニソテー みかん	○	チーズ ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ ハム ぎゅうにゅう	しょくパン でんぶ マカロニ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい キャベツ たまねぎ ブロッコリー みかん	
16	木	ベジタブピラフ やさいスープ タンドリーチキン コーンいりやさいソテー	○	えび レバーソーセージ とりがら とりにく ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし ホールコーン	
17	金	ポークビーンズライス ポイルやさい りんご	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ さとうこんにやく ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールマト トマトビュール だいこん キャベツ ブロッコリー りんご	
20	月	ごはん みそしる なつとう むさしのやさいととりさんのであい りんご	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ なつとう とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ あぶら さといも さとう	にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく だいこん グリーンピース りんご	
21	火	ごもくあんかけやきそば ちくわからしソテー さつまいもときんときまめのあまに	○	ぶたにく えび とりがら ちくわ きんとときまめ 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 あぶら さつまいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンツァイ にんにく しょうが にら	
22	水	やきにくどん すましじる あつあげどうふのもの みかん	○	ぶたにく だしけずり こんぶ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま しらす ごまあぶら でんぶ おふ	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ にんじん たけのこ こまつな グリーンピース きりぼしだいこん みかん	
24	金	ごはん とんじる さんまのからあげねぎソース いりどり	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ さんま さつまあげ ヨーグルト	七分米 こんにやく あぶら ごまあぶら でんぶ しろすりごま さとう さといも	にんじん ながねぎ ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	
27	月	ごはん みそしる かつおのぐるに あおなとさつまあげのソテー	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ かつお さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ でんぶ あぶら さといも さとう	はくさい ながねぎ えのきたけ だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが ほんしめじ	
28	火	カレーうどん ごもくきんぴら さつまいもとまめのパンケーキ	○	ぶたにく だしけずり こんぶ とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こんにやく あぶら さつまいも あまなつとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう	
29	水	むすびパン ホワイトシチュー ささみのガーリックやき やさいとツナのソテー りんご	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ りんご	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム セロリー にんにく パセリ キャベツ こまつな りんご	
30	木	さつまいもいりくろまいごはん とりごぼうじる ぶりのてりやき あげボールとだいこんのもの みかん	○	こんぶ とりにく あぶらあげ だしけずり ぶり あげボール ぎゅうにゅう	七分米 くらまい さつまいも ごま あぶら さとう	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ だいこん こまつな しょうが みかん	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎちや

今月の平均(中学年) エネルギー 662.6 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g

☆献立表は、おもに使用する食材が表示されています。都合により変更される場合があります。