



# 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29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 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	○	ぶたにくみそ とりがら けずりぶしなまあげ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう 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 パター	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ コーン	1日(水) スイートポテト 市内関前四丁目の 桜井さんが大切に育 てたさつまいもを使用 します。	1-1 4-2
2 木	あぶらあげいりやめし すましじる さんまのあまからに おんやさい	○	あぶらあげ こんぶ はんぺん けずりぶしさんま やきぶた ぎゅうにゅう	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 にんじん はくさい		1-2 4-1
6 月	ガーリックトースト カレーシチュー かみかみおんやさい りんご	○	とりにくぎゅうにゅうとりがら するめいか なまクリーム	パン パター じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう もやし こまつな りんご		3-1 5-2
7 火	キムタクごはん すましじる こんこんつくね ひじきとだいずのもの	○	ぶたにくとうふ けずりぶし とりにくたまご スキムミルク ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん なまパン さとう	はくさいキムチ ながねぎ にんじん りんご コーン にんじん こまつな		
8 水	いためやきそば ジャンボぎょうざ こんにやくみそに	○	ぶたにくひじき みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ぎゅうさのかわ こむぎこ あぶらこんにやく さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく はくさい ながねぎ	8日(水) ジャンボぎょうざ 国内産小麦の皮を 使った揚げぎょうざで す。人気メニューの ひとつです！	
9 木	ウィンナーピラフ トマトスープ オムレツ やさいソテー	○	ウィンナー ベーコン とりがら たまご ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶまい パター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ いんげん マッシュルーム ホールトマト セロリ にんにく ブロッコリー こまつな		
10 金	ごましおごはん いわしのつみれじる やきにく おんやさい ヨーグルト		こんぶいわし ほっけたまご みそ スキムミルク とうふ けずりぶし ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら ごま こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく もやし こまつな はくさい ながねぎ		3-2 5-1
13 月	しょくパン てづくりりんごジャム はくさいとにんぽるスープに ホットサラダ	○	ぶたにくスキムミルク ひじき とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ あぶら	りんご レモン ながねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう コーン アスパラ		
14 火	かてうどん ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく けずりぶし たまご あおのり ぎゅうにゅう	なまうどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん りんご	14日(火) 武蔵野市共通メ ニューの日 市内産野菜をたつぷり 使った武蔵野の郷 土食の糧うどんが登場 します。 今日は市内中小学 校が同じメニューで す。	
15 水	ホットドック ニョッキスープ やさいソテー	○	ウィンナー スキムミルク たまご とりにくとりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パター ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ブロッコリー こまつな	☆お楽しみ給食☆ 献立には載っていま せんが、11月から12 月にかけて、デザー トをプラスで1品出す 予定です。いつ、どん なデザートが出るか お楽しみですよ！	
16 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 みそ けずりぶし いか 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		
17 金	たまねぎカレーライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング みかん	○	ぶたにく とりがら わかめ 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 パター ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん レモン みかん		
18 土	ぶたすきどん さつまじる りんごのコーンポーク	○	ぶたにく みそ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう さつまいも こんにやく	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう こまつな りんご レモン		
21 火	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ しないやさいのみそディップ りんご	○	さけ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう みそ とうにゅう なまクリーム	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら パター こむぎこ さとも 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 ほうれんそう だいこん ブロッコリー りんご		
22 水	こくとうパン ポトフ くしかつまたはフライドチキン みかんまたはかき	○	ぶたにく とりがら とりにく けずりぶし たまご こんぶ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ ドライパン なまパン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく アスパラ ながねぎ みかん かき	22日(水) 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 金	ごはん せんだいふういもに ししゃものカレーパンこやき やさいソテー ヨーグルト		ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ししゃも やきぶた ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとも こんにやく マヨネーズ ドライパンこ なまパン ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ながねぎ パセリ キャベツ もやし たけのこにら		
27 月	ソフトフランスパン やさいスープ ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト	○	とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう パター じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく マッシュルーム ホールマト コーン パセリ		
28 火	ごはん すきやき なかよしだいずサラダ	○	ぶたにく とうふ だいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら しらたき さとう マヨネーズ	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 水	とうにゅういりはなまき にくみそ ちゅうかコンスープ カレービーフソテー	○	とうにゅう たまご とうふ とりがら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ビーフ	クリームコーン こまつな もやし ながねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん にら たけのこ しょうが はくさい チンゲンサイ	★月平均栄養価★ エネルギー 626kcal たんぱく質 26.7g 脂 肪 22.0g	2-1 6-2
30 木	ゆかりごはん キャベツのみしる さばのおろしソース とりさんとしないやさいのであい	○	こんぶ あぶらあげ みそ けずりぶし さば とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん さとう さとも	ゆかり キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ だいこん しょうが にんにく にんじん		2-2 6-1

※ 材料はすべてを表示してあるわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。