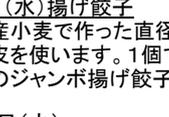


11月 予定献立表

平成29年度

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(水)	○	スパゲッティホワイトソース 大根とツナのトマト煮 焼きりんご	ハム 牛乳 スキムミルク 生クリーム ツナ油漬け	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 大根 ホールトマト しめじ にんにく りんご	1日(水)焼きりんご りんごを半分に切って、芯をくり抜き、そこにバターと砂糖、シナモンを乗せてオーブンで焼きます。 山形県高島町の金子さんから届く特別栽培の紅玉で作ります。
2(木)	○	ご飯 わかめと大根のスープ 鶏の空揚げねぎソース もやしと小松菜のソテー みかん	わかめ 生揚げ 昆布 けずり節 鶏肉 ハム 牛乳	七分米 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	長ねぎ 大根 もやし キャベツ 小松菜 にんじん みかん	
6(月)	○	木の葉丼 味噌汁 野菜のきんぴら	油揚げ かまぼこ 鶏肉 卵 けずり節 昆布 生揚げ 味噌 さつま揚げ 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 れんこん ごぼう 切り干し大根	
7(火)	○	ご飯 田舎汁 豆腐のハンバーグ和風きのこソース ひじき煮	豆腐 けずり節 昆布 豚肉 卵 ひじき 油揚げ 牛乳	七分米 じゃが芋 こんにやく ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく	
8(水)	○	えびチャーハン スアンラータン 揚げ餃子	えび 焼き豚 鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 油 でん粉 ラー油 餃子の皮 小麦粉	にんじん たけのこ 長ねぎ グリーンピース もやし 小松菜 生姜 白菜 なら にんにく	
9(木)	○	ご飯 ピリ辛炒りおから 実だくさん汁 ししゃもフライ キャベツとコーンのソテー	おから 豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 ししゃも 卵 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉	ごぼう にんじん 生姜 大根 白菜 長ねぎ ホールコーン キャベツ 小松菜	
10(金)	○	フレンチトースト ビーンズシチュー 野菜ソテー りんご	卵 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 でん粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 りんご	
13(月)	○	豚キムチ丼 野菜スープ 柿	豚肉 生揚げ 鶏肉 わかめ 鶏ガラ 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	なら にんじん 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ 生姜 白菜 小松菜 干しいたけ 柿	8日(水)揚げ餃子 国産小麦で作った直径15cmの皮を使います。1個で大満足 のジャンボ揚げ餃子です。
14(火)	○	武蔵野糰うどん ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 ちくわ 卵 あおりの 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜	14日(火) 武蔵野糰うどんの日 地元の野菜にもっと親しんで もらおうと、今年から「武蔵野 糰うどんの日」として、市内小 中学校全校で共通献立を実 施します。
15(水)	○	黒米ご飯 けんちん汁 鶏のごま七味焼き 味噌バター肉じゃが みかん	豆腐 けずり節 昆布 鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	七分米 黒米 里芋 こんにやく ごま油 砂糖 ごま油 じゃが芋 バター	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ ホールコーン缶 みかん	温かい汁と糰(かて)と呼ばれる 地元産の野菜を入れて食 べる武蔵野うどんです。 この日は市内産の野菜を全 部の学校で合わせて500kg 近く使う予定です。
16(木)	○	セルフサンド(コッパン・チリコンカン) クリームシチュー ポイル野菜	金時豆 豚肉 鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト にんじん 白菜 セロリー キャベツ もやし 小松菜	
17(金)	○	ご飯 豆じゃこ 味噌汁 ぎせい豆腐 筑前煮	大豆 かえり煮干し わかめ 味噌 けずり節 昆布 卵 豆腐 豚肉 ひじき 鶏肉 ちくわ 牛乳	七分米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ グリーンピース	
20(月)	○	しめじご飯 味噌汁 豚肉のかりんとう揚げ 炒り豆腐	昆布 油揚げ わかめ 味噌 けずり節 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	しめじ 大根 長ねぎ 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜	
21(火)	○	ご飯 白菜と肉ボールのスープ いかのチリソース ビーフンソテー	豚肉 卵 けずり節 昆布 いか 牛乳	七分米 でん粉 油 ごま油 砂糖 ビーフン ごま	長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ にんにく ごぼう 干しいたけ	22日(水) 抹茶のパンケーキ 抹茶風味の生地に甘納豆が 入った手作りパンケーキで す。
22(水)	○	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 抹茶のパンケーキ	油揚げ けずり節 昆布 豚肉 味噌 卵 牛乳	うどん 砂糖 油 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん 長ねぎ ほうれん草 エリンギ しめじ 切り干し大根 小松菜 にんにく 生姜	
24(金)	○	マーボー豆腐丼 卵スープ ナムル りんご	豆腐 豚肉 味噌 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 もやし 切り干し大根 りんご	
27(月)	麦	きびご飯 納豆 豚汁 鮭の塩麹焼き 京がんもの野菜あんかけ	納豆 豚肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鮭 がんもどき	七分米 きび 里芋 こんにやく ごま油 米麹 油 砂糖 でん粉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ たけのこ さやいんげん	
28(火)	ヨ	炊きよせおこわ 清汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	鶏肉 わかめ けずり節 昆布 卵 スキムミルク 豆腐 油揚げ ヨーグルト	七分米 もち米 さつま芋 砂糖 ごま油 油	生姜 にんじん しめじ 大根 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根	今年も熊本県の荒川農園から 無農薬栽培のみかん、長 野県の水野農園と山形県の 金子農園からは特別栽培の りんごが届きます。 1月くらいまでの間、給食に登 場しますので、お楽しみに。
29(水)	○	食パン キャロブカスタードクリーム 白いんげん豆のスープ ささみのパン粉焼き ほうれん草とツナのソテー	牛乳 卵 生クリーム 白いんげん豆 豚肉 ベーコン 昆布 けずり節 鶏肉 チーズ スキムミルク ツナ油漬け	パン 砂糖 小麦粉 でん粉 キャロブ バター アルファベットパスタ 油 パン粉	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん セロリー にんにく ほうれん草 ホールコーン	
30(木)	○	ご飯 さつま芋の味噌汁 さんまの甘辛煮 大根のそぼろ煮 みかん	豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 さんま 鶏肉 牛乳	七分米 さつま芋 こんにやく 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 大根 玉ねぎ グリーンピース みかん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ☆献立表は、主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。

月平均栄養価 エネルギー 867kcal たんぱく質 35.8g 脂質 27.7g