

# 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11月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

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	あわごはん せんだいふういもとりにくのこうみソースかけ みかん	○	ぶたにくとうふ みそとりにくぎゅうにゅう	しちぶまいもちあわ さいともこんにやく あぶらごまあぶらさとうかたくりこ	にんじん だいこん ながねぎしょうが パセリ みかん	交流給食がはじまります。 1~4年生は、クラス毎にランチルームで食べる日が順番に回ります。5・6年生は、担当するクラスがランチルームで食べる日に出向き、下級生と一緒に食べます。いつもと違う環境で、楽しみながら給食時間を過ごします。	高学年A 1-1
2 木	ねじりパン はくさいとにくポールスープにマカロニソテー やきりんご	○	ぶたにく あつけずりぶしとりにくぎゅうにゅう	くろねじりパン かたくりこ ツイストマカロニ あぶらバター さとう	ながねぎしょうが にんじん はくさいこまつな たまねぎ カラーピーマン りんご		
6 月	さんまのかぼやきどんすましじるにびたし	○	さんま なまわかめ あつけずりぶし こんぶ 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	しょうが ながねぎ はくさい ほうれんそう	2日焼きりんご 山形の金子さんがほとんど農薬を使わずに育てた紅玉りんごを使います。バターと砂糖をかけ、オーブンで焼きます。	高学年B 1-2
7 火	ハヤシライス ポイルやさいりんご	○	ぶたにく だいちとりにくぎゅうにゅう	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 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		
8 水	みそラーメン さつまいもあげ だいこんのかわりづけ	○	ぶたにく みそとりにくぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら しろいりごま ゴマペースト さつまいも あぶら グラニューとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん いら コーン ながねぎ にんにくしょうが だいこん きゅうり	9日オリパラメニュー (キューパ編) キューパでは、米や豆、鶏肉・豚肉がよく食べられています。トロピカルな果物も食べられています。今日は果物が原料になっているマーマレードを使って鶏肉を焼いたメニューをとりいれました。	高学年C 1-3
9 木	【オリンピックパラリンピックメニュー】 にぎやかピラフ とりにくのキューパふうやき チンゲンさいスープ	○	とりにく えび あおだいず ベーコン あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ バター あぶら さとう マーマレード	たまねぎ にんにく コーン ピーマン レモン みかん ジュース もやし チンゲンサイ ながねぎ にんじん		
10 金	スタミナどん ちゅうかスープ(もずく) しろいんげんまめとりにくのあまに	○	ぶたにくもずく ベーコンとりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ いとこんにやく さとう あぶら	はくさい ながねぎ たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん しょうが りんご	14日肉もりうどん 「地場野菜を食べよう」の取り組みとして、この日は、武蔵野市内の全小・中学校で共通献立を実施しています。全校で使う野菜は全部で500Kgくらいになるそうです。 温かい汁に、糧(かて)と呼ばれるポイル野菜と麵を入れて食べます。 武蔵野台地では、昔から家庭でうどんを作り、よく食べられていたそうです。	高学年D 1-4
13 月	きびごはん すましじる さばのたつたあげ ぶたにくとキャベツのみそいため	○	とうふ こんぶ さば ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しちぶまいもちきびかたくりこ あぶらごまあぶらさとう	ほうれんそう ながねぎしょうが にんじん キャベツ ピーマン		
14 火	にくもりうどん ポイルやさい ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく あつけずりぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	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 みかん	★毎月19日は食育の日です。 19日前後は、和食を意識した献立とし、給食を通して、様々なことを伝えていきます。 和食ならではの「乾物」は給食によく登場します。こうや豆腐、切り干し大根、かんぴょう、ひじき、すき昆布など。少しずつ食べ慣れてくれると信じて提供しています。	高学年E 1-5
15 水	せきはん みだくさんじる ぶりのてりやき おんやさい みかん	麦	ささげ とうふ ぶり あぶらあげ あつけずりぶし	もちごめしちぶまい しろいりごま こんにやく ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん きりぼしだいこん もやし こまつな みかん		
16 木	クロックムッシュ やさいスープ とりにくのまととにこみ	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とりにく	しよくパン さとう こむぎこ バター じゃがいも あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー トマトジュース		
17 金	はつがげんまいごはん まめじゃこのつべいじる くるまぶのたまごとりにんご	○	だいち かえりにぼしとりにくとうふ ささみ たまご 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 しろいりごま さいともこんにやくおふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ ねぎ りんご		
20 月	あわごはん とんじる とりのあまからやき さつまいもあげとやさいのにも	○	ぶたにくとうふ みそとりにく さつまいも あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまいもちあわ さいともこんにやく あぶらさとう かたくりこ	ごぼう きりぼしだいこん にんじん ながねぎしょうが だいこん ほんしいたけ いんげん		
21 火	ピラフ キャベツとベーコンのスープ スペインふうオムレツ ベジタブルソテー	○	とりにく ベーコン たまご ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ だいこん もやし ホールトマト キャベツ こまつな		
22 水	カレーライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく だいち レバーウィナー とりにく 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 しょうが セロリ りんご キャベツ こまつな		
24 金	カラフルポークどん ワンタンスープ	○	たまご ぶたにくこうやどうふとりにくぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	たまねぎ ピーマン にんじん ながねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんにくしょうが		
27 月	ごはん みそしる いわしのさんがやき すきごぶに	○	みそ あつけずりぶし いわし ぶたにくとうふ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク すきごぶ あぶらあげ	しちぶまい さつまいも パンこ さとう しろいりごま	かんぴょう ながねぎしょうが しそ にんじん いんげん		
28 火	セルフサンド (ミルクopp カレーミート) ポトフさんしょくに	○	ぶたにく だいち とりにく あつけずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ごぼう カラーピーマン ごぼう れんこん にんにく かぶ キャベツ セロリ コーン		
29 水	さつまいもごはん みそしる さばのおやき きりぼしだいこんのきんぴらに	○	とりにくなまあげ なまわかめ みそ あつけずりぶし さば ぎゅうにゅう	しちぶまいもちごめ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら いとこんにやく しろいりごま	ほんしめじ にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん ごぼう いんげん		
30 木	さけのクリームスパゲティー ポテト いんげんソテー きなこラスク	○	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう きなこ	スパゲッティー あぶら こむぎこ バター じゃがいも フランスパン グラニューとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほんしめじ ほうれんそう いんげん		

【栄養価(中学年)】  
エネルギー653kcal  
たんぱく質27.4g  
脂質22.06g

○・・・牛乳 麦・・・麦茶

献立(食材)は都合により変更される事もあります。

「むさしの給食・食育フェスタ2017」のお知らせ

～味わって・体験して・知ろう むさしのの食育～

◆日時: 11月25日(土)午前10時～午後2時30分

◆場所: 武蔵野市民会館

◆各種体験コーナー・給食食堂・魚のさばき方教室・給食実習・物販 など 詳細は後日配布するちらしをご覧ください。

