



# 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 19 回

武蔵野市立第五小学校

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 水	スパゲティミートソース ポイルやさしいタンドレッシング キャベツのスープ	○	だいたず ぶたひきにく ベーコン だしコブ かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ちゅうりきこ バター さとう オリーブゆ はるさめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン	8日(水) 揚げ餃子 国産小麦で作った ぎょうざの皮で作りま す。
2 木	ごはん のっぺいじる みそカツ ポイルキャベツ やさしいのゴマふうみ	ヨー グル ト	ぶたにく とりにく かつおぶし だしコブ ヨーグルト	七分米 ちゅうりきこ ぼんこ あぶら さとう ごまペースト すりごま さといも でんぶん	キャベツ もやし こまつな にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん	
6 月	ウイナーピラフ ハンバーグ プチトマト えのきわかめのスープ	○	ウイナー ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ だしコブ	七分米 あぶら バター ぼんこ	ホールコーン にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく トマト えのきだけ もやし	14日(火) 武蔵野糧うどんの日 この日は市内の小中 学校共通の献立です。 地粉うどんと地場産野 菜の糧、天ぷらを添え て温かい肉汁でいただ きます。
7 火	てづくりバターロール とりてばカレーに おんやさしい ポターージュ	○	たまご とりにく だいたず かつおぶし とうふ だしコブ	きょうりきこ さとう バター でんぶん あぶら ちゅうりきこ なまクリーム	しょうが キャベツ にんじん こまつな れんこん かぶ たまねぎ	
8 水	さけチャーハン あげぎょうざ きやべつとこまつなのソテー すましじる	○	さけ ぶたひきにく わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら ふ でんぶん ちゅうりきこ	ながねぎ ホールコーン ピーマン なら にんにく しょうが キャベツ かんびょう こまつな にんじん ほうれんそう	
9 木	ごはん さばのみそに にびたし けんちんじる りんご	○	さば みそ あぶらあげ かつおぶし とうふ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう さといも こんにやく ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう りんご	
10 金	しょうゆラーメン(にぶた・にたまご) やさしいため みかん	○	にぼし だしコブ ぶたにく のり たまご ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう	ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく ほうさい こまつな もやし にんじん みかん	
13 月	ごはん いわしのさんがやき さといもとこんにやくのうまに はくさいのみそしる	○	すしみ ぶたひきにく たまご みそ とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし だしコブ あぶらあげ	七分米 あぶら ぼんこ ちゅうりきこ さとう ごま さといも こんにやく	たまねぎ しょうが さやいんげん はくさい にんじん なら	
14 火	むさしのかでうどん てんぷら きやべつとあぶらあげのさつとに みかん	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ちくわ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう さつまいも ちゅうりきこ	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん キャベツ みかん	
15 水	わふうピラフ ブロッコリーのソテー さかなのマッシュポテトやき あおなとたまごのスープ	○	ちりめんじゃこ ひじき ハム ぎゅうにゅう たまご だしコブ むきかれい	七分米 バター さとう じゃがいも なまクリーム でんぶん	にんじん ほうれんそう ブロッコリー ホールコーン こまつな たまねぎ	
16 木	パンシチュー とうふとエビのケチャップに ポイルやさしい・オニオンドレッシング	○	たまご とりにく ぎゅうにゅう とうふ えび	きょうりきこ はくりきこ さとう バター あぶら ちゅうりきこ でんぶん ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ セロリー たけのこ ピーマン ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが こまつな もやし ホールコーン	
17 金	みなみうおぬまごはん みそしる ささみのいそべやき ブロッコリー きりぼしとぶたにくのいため	○	とりにく のり ぶたにく とうふ なまわかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) さとう ごまあぶら	ブロッコリー きりぼしだいこん こまつな にんじん かんびょう	
21 火	ごはん さけのうめこさん さといものにくじゃがに みそしる みかん	○	さけ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ	七分米 あぶら マヨネーズ さとう さといも しらたき	たまねぎ にんじん マッシュルーム うめ パセリ さやいんげん しょうが ながねぎ	
22 水	ごはん もずくスープ にくボールとやさしいのちゅうかに ほうれんそうといりたまごのソテー	○	ぶたひきにく だいたず たまご もずく だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ながねぎ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ かんびょう ほししいたけ	
24 金	ちゃめし おでん ごぼうのカリバリ おんやさしい	○	コブ むすびコブ あげボール さつまいも かつおぶし にぼし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さといも こんにやく ちくわぶ さとう でんぶん あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう キャベツ もやし こまつな れんこん	
27 月	ひじきごはん ちくぜんに みかん はくさいとにくだんごのスープ	○	ひじき あぶらあげ とりにく ぶたひきにく たまご とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく ごまあぶら さとう ちゅうりきこ	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん はくさい ながねぎ ほうれんそう みかん ほししいたけ しょうが	
28 火	ごはん さんまのかばやき だいこんとりのにもみそしる きりこぶとさつまいもに	ヨー グル ト	さんま とりにく きりコブ なまわかめ あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ ヨーグルト	七分米 しらたき あぶら さとう さつまいも	だいこん にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	
29 水	フランスパン トマトスープ とりとはくさいのグラタン フリッツ ポイルやさしい・オニオンドレッシング	○	とりにく ぎゅうにゅう ピザチーズ ウィナー しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら マヨネーズ ちゅうりきこ バター なまクリーム こんにやく さとう	たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ こまつな もやし ホールコーン マッシュルーム トマト トマトソース	
30 木	チキンカレーライス ポイルやさしい・イタリアンドレッシング さつまいもとりんごのかさねに	○	とりにく だいたず ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ バター オリーブゆ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが りんご トマトソース キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン パセリ	

月平均栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 27.4g

献立は都合により変更される事もあります。

◎食べ物の命・食事が出来上がるまでに関わる人たち





