



11月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

じかんをまもってたべよう！

平成30年度

給食回数 21 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ラ ン チ ル ル ーム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
1 木	じゃこいりガーリックチャーハン わかめスープ ししゃものさざれやき カレーおんやさい	○	ちりめんじゃこ なまわかめ とりにくとりがら ししゃも 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 マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ	ながねぎ にんにくパセリ ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやしこまつな	○月平均栄養価○ エネルギー 615kcal たんぱく質 25.0g 脂 肪 20.2g	
2 金	ポークストロガノフ じゃがいものオイスターいため りんご	○	ぶたにくとりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら こむぎこ なまクリーム じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム セロリ ピーマン トマトジュース キャベツ こまつな りんご		
5 月	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ さつまいものレモンにりんご	○	さけ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ さつまいも 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 レモン りんご		1-1 4-2
6 火	ごはん みそしる いかのチリソース ねぎしおきんぴら みかん		なまあげ みそ けずりぶし いか ぶたにく	しちぶまい あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう	はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ にんにくしょうが れんこん にんじん ごぼう みかん		1-2 4-1
7 水	とうにゅういりはなまき にくみそ たまごとコーンのスープ カレービーフソテー	○	とうにゅう ぶたにくみそ たまご とりにくけずりぶし ベーコン 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 ビーフン	ほししいたけ たまねぎ にんじん にら ながねぎ たけのこしょうが クリームコーン チンゲンサイ はくさい もやし	7日(水) 豆乳入り花巻 給食室の手作りで す。肉みそといっしょ に食べます。	
8 木	ベジタブルライス トマトスープ スペインふうオムレツ やさいソテー	○	ベーコン とりがら たまご チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら パター じゃがいも なまクリーム ごまあぶら	にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ 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 ピーマン パセリ		3-1 5-2
9 金	わかめごはん いわしのつみれじる やきにく キャベツソテー ヨーグルト		わかめ いわし 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 ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん しょうが ごぼう ピーマン だいこん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ にんにく キャベツ		3-2 5-1
12 月	しょくパン てづくりミックスジャム ミートボールシチュー ホットサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク とりがら	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム マヨネーズ	かぼちゃ にんじん りんご レモン たまねぎ キャベツ グリーンピース セロリ コーン ブロッコリー		
13 火	むさしのかてうどん てんぷら(きす・ちくわ) みかん	○	ぶたにく けずりぶし きす たまご ちくわ 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 みかん	13日(火) 武蔵野輝うどんの日 市内野菜をたっぷり 使った武蔵野の郷土 食の糧うどんです。 市内小中学校が同じ メニューです。	
14 水	うめぼしとじゃこのごはん みそしる いかのガーリックやき さといもとこうやどふのあげに	○	こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ けずりぶし いか こうやどふ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら パター さといも でんぶん さとう	ねりうめ しょうが はくさい こまつな ながねぎ にんにく パセリ		
15 木	ホットドック ニョッキスープ ブロッコリーのオイスターいため	○	ウィンナー スキムミルク たまご とりにくとりがら ちくわ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パター さとう ごまあぶら	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ブロッコリー		
16 金	たまねぎカレーライス しないさんのポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにくとりがら 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 はくさい ブロッコリー キャベツ		
17 土	ふゆやさいのマーボーどうふどん たまごスープ りんごのコーンポトヨーグルトぞえ		とうふ ぶたにくみそ たまご けずりぶし ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ れんこん だいこん にら にんにくしょうが たまねぎ キャベツ こまつな りんご レモン		
20 火	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 ぎゅうざのかわ 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 こまつな	2-1 6-1	
21 水	ごはん しないさんやさいのスープ ミートローフトマトソースまたは ミートローフおろしソース さんしよくに かきまたは みかん	○	けずりぶし ぶたにく ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら なまパンこ さとう じゃがいも パター	キャベツ だいこん にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ コーン ホールトマト パセリ しょうが かき みかん	21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。	2-2 6-2
26 月	ソフトフランスパン やさしいたぶりスープ ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト	○	とりにくとりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パター じゃがいも なまクリーム	はくさい もやし たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト コーン パセリ	★お楽しみ給食★ 献立にはのっていま せんが、11月から1 2月のどこかの日に、 デザートがプラスで1 品つきます。いつ、ど んなデザートが出る かはお楽しみです！	
27 火	むぎごはん すきやき なかよしだいずサラダ りんご	○	ぶたにく とうふ だいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ 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 りんご		
28 水	ゆでうどんにこみそあんかけ さつまいものあまに やさいのオイスターいため	○	ぶたにく みそ けずりぶし さつまいも ぎゅうにゅう	なまうどん さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも むかごこんにやく	もやし チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな れんこん	11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくださる人や 食べられることに感謝しましょう。	
29 木	れんこんごはん みそしる にぎすのなんぼんつけ きりぼしのおんやさい	○	みそ けずりぶし にぎす あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごま さとう さといも でんぶん ごまあぶら	れんこん いんげん だいこん ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん もやし		
30 金	ちゅうかどん さといものにも みかん	○	ぶたにく いか とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さといも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが みかん		

※材料は全てを表示してい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。