



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30年度11月

給食回数 20 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 木	ごはん とりごぼうじる ぶりのてりやき おろしソース やさしいごまふうみ	○	とりにく かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま すりごま ごまあぶら	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ かんびょう だいこん キャベツ こまつな	「樹永さんのみかん」 今年も熊本県のみかん 農園から、無農薬栽培の みかんが届きます。1月ご ろまでの間、給食に登場し ます。 
2 金	ごはん みそしる チキンカツ ポイルキャベツにびたし	○	みそ かつおぶし だしコブ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ちゅうりきこ ぼんこ あぶら さとう すりごま	えのきだけ かぼちゃ ながねぎ キャベツ はくさい もやし こまつな にんじん	
5 月	ごはん かんこくふうのりつくだに わかめスープ チーズダッカルビ チャプチェ	○	のり なまわかめ とりガラ だしコブ とりにく ピザチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら はるさめ さつまいも ごま	ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ にんじん キムチ にんにく たけのこ こまつな	
6 火	ジャージャースパゲティ(ぐ・めん) はくさいのスープ ポイルやさしい うめドレッシング	○	ぶたひきにく だいたい みそ とりガラ とりにく だしコブ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい いら えのきだけ だいこん こまつな ホールコーンうめ	
7 水	まるパン(セルフサンド) てりやきチキン オニオンソテー コーンポトフ スイートジャーマン なし	○	とりにく とりガラ だしコブ ぶた ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも さつまいも	たまねぎ しめじ ホールコーン ブロッコリー にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ なし	13日(火) 「武蔵野 肉盛りうどんの日」 市内の小中学校、共通 献立です。温かい汁と「糧 (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。 
8 木	ウィンナーピラフ やさいスープ タンドリーフィッシュ パスタソテー	○	ぶた とりガラ だしコブ メルルーサー ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ マカロニ	ホールコーン にんじん パセリ キャベツ こまつな マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん	
9 金	おやこどん みそしる こんさいのそぼろいため りんご	○	とりにく たまご かつおぶし だしコブ あおのり とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん なまいたけ ほうれんそう はくさい こまつな ごぼう れんこん ほししいたけ しょうが りんご	
12 月	ごはん そぼろふりかけ みそしる イカのパンこやき さといもとこんにやくのうまに	○	とりひきにく あおのり みそ かつおぶし だしコブ いか ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ちゅうりきこ ぼんこ さといも こんにやく	こまつな かぶ だいこん にんじん さやいんげん	「和食器給食」 22日(木) 5年2組 30日(金) 5年1組 11月24日の「和食の日」 にちなんで、11月から12 月にかけて、5・6年生は 給食を和食器に盛り付け て和室で食事をします。 「和食文化」の魅力を伝え ていきます。 
13 火	にくもりうどん(かて・てんぷら・うどん) つけじる りんご	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ししゃも たまご ぎゅうにゅう	さとう ちゅうりきこ むらさきいも あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん りんご	
14 水	しゃくパン キャロブミルククリーム コンソメスープ ハンバーグトマトソース あおなとツナのソテー	○	ぎゅうにゅう ハム とりガラ だしコブ ぶたひきにく だいたい ツナ	パン さとう でんぶん なまクリーム ちゅうりきこ あぶら ぼんこ	キャロブ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー トマト にんにく セロリー もやし こまつな	
15 木	ひじきごはん はくさいとにくだんごスープ ちくげんに みかん	○	ひじき あぶらあげ かつおぶし ぶたひきにく だいたい だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ちゅうりきこ でんぶん こんにやく ごまあぶら	にんじん さやいんげん しょうが ながねぎ はくさい ほうれんそう だいこん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ みかん	
16 金	チキンカレーライス ポイルやさしい フレンチドレッシング てづくりふくじんづけ	○	とりにく とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ちゅうりきこ じゃがいも あぶら バター こんにやく さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご トマトジュース キャベツ こまつな レモン だいこん れんこん	
20 火	みそつけめん (めん・ポイルほうれんそう) つけじる あげきょうざ みかん	○	ぶたひきにく なまわかめ みそ とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごまきょうざのかわ ちゅうりきこ さとう でんぶん	ほうれんそう もやし にんにく しょうが にんじん キャベツ だいたいもやし ながねぎ みかん ホールコーン には ほししいたけ	
21 水	こくとうまるパン さといもシチュー ガーリックチキン ジャーマンポテト	○	とりにく ぎゅうにゅう とりガラ だしコブ ベーコン	パン さといも あぶら ちゅうりきこ パター なまクリーム じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく パセリ	27日(火)世界の給食 
22 木	みなみうおぬまごはん すましじる さけのうめみそやき にくじゃがに かき 	○	とうふ なまわかめ かつおぶし だしコブ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん ながねぎ たまねぎ えのきだけ うめ さやいんげん しょうが かき	
26 月	ごはん ふりかけのつべいじる さばのみそに にびたし	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく だしコブ さば みそ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう あぶら さといも でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん しょうが こまつな はくさい もやし	
27 火	パエリア ベジタブルスープ スペインふうオムレツ ポイルやさしい オニオンドレッシング 	○	とりガラ だしコブ とりにく いか むきえび たまご ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんにく トマト ピーマン パセリ にんじん セロリー さやいんげん キャベツ こまつな ホールコーン	
28 水	コッパン(セルフドック) てづくりソーセージ ソース トマトスープ だいがきなこ りんご	○	ぶたひきにく だいたい しろいんげんまめ とりガラ だしコブ きなこ ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら ぼんこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリー パセリ キャベツ マッシュルーム りんご トマト トマトジュース	
29 木	ちやめし おでん ぶたとごぼうのあまからいため おんやさしい	○	だしコブ あおのり むすびコブ さつまあげ かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こんにやく ちくわぶ さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし こまつな れんこん	
30 金	みなみうおぬまごはん みそしる さんまのかばやき だいこんとりのりもの きりこぶとさつまいもに 	☉	なまわかめ あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ さんま とりにく きりコブ ヨーグルト	南魚沼米(白米) ちゅうりきこ あぶら さとう しらたき さつまいも	きりほしだいこん ながねぎ しょうが だいこん にんじん さやいんげん	

平均栄養価 中学年 エネルギー 632 kcal ・たんぱく質 26.4 g ・脂質 20.1

献立は都合により変更される事もあります。