

11月予定献立表

平成30年度

今月のめあて

つくるひとに かんしゃしよう

給食回数 21回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	木	ごまごはん のつべいじる かくしこうやどうふ キャベツとぶたにくのみそいため	○	こんぶ とうふ とりにく だしけずり こうやどうふ だいたず ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 ごま こんにやく でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ たけのこ グリーンピース ほしいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	1日(木) 隠し高野豆腐 肉の代わりに高野 豆腐を揚げた和風 の酢豚の味付けで す。
2	金	ちゅうかうまにどん はくさのあまずにごもくまめ	○	ぶたにく いか うずらたまご だしけずり かつおぶし だいたず ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん フロッコリー たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが はくさい もやし ごぼう	
5	月	ごはん きのこじる ぶたにくのしょうがやき じゃがいもソテー	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	しめじ えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	
6	火	みそつけめん(めん・しる・やさい) さつまいもとりんごのかさねに みかん	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま バター さつまいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン こまつな ながねぎ にんにく しょうが りんご レモンレーズン みかん	
7	水	しょくパン キャロブミルククリーム さつまいもとおまめのスープ スパイシーチキン ほうれんそうとツナのソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ ベーコン とりにく だしけずり こんぶ ツナ	しょくパン キャロブ でんぶん さとう さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな かぶ にんにく ほうれんそう ホールコーン	
8	木	きびごはん カリフラワーのスープ まめじゃこ やきシャケ やさいうまに みかん	○	えび とりがら だいたず かえりにほし さけ ぶたにく さつまあげ だしけずり ぎゅうにゅう	七分米 もちきび でんぶん あぶら さとう ごま	カリフラワー ほうれんそう にんじん たけのこ だいこん グリーンピース みかん	
9	金	ごはん はくさいのスープ さんまのからあげねぎソース いりどり	○	レバーソーセージ だしけずり こんぶ さんま とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも でんぶん しるすりごま さとう ごまあぶら さといも	はくさい たまねぎ ほうれんそう ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリーンピース	
12	月	むぎごはん なつとう みそしる とりのあまからやき ヤーコンのキンピラ	ヨ	なつとう あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ とりにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ヤーコン ごまあぶら ごま	かぶ こまつな にんじん しょうが	
13	火	にくもりうどん (うどん・しる) ゆでやさい(かて) いかにいそべあげ みかん	○	ぶたにく だしけずり いか あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みかん	
14	水	しょくパン スライスチーズ はくさいとにくポールスープ あげぼのスパゲティ	○	チーズ ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	しょくパン でんぶん スパゲッティ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい たまねぎ グリーンピース しめじ にんにく	
15	木	ベジタブルピラフ やさいスープ ささみのガーリックやき コーンいりやさいソテー	○	えび レバーソーセージ とりがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら オリーブあぶら パンこ	にんじん あかピーマン たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく パセリ キャベツ もやし ホールコーン	
16	金	むぎごはん ポークビーンズライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	だいたず ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピュー レ だいこん キャベツ フロッコリー りんご	
19	月	ごはん みそしる かつおのぐるに あおなとさつあげのソテー みかん	ヨ	とうふ みそ だしけずり こんぶ かつお さつまあげ ヨーグルト	七分米 こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	はくさい ながねぎ えのきたけ にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな しめじ みかん	
20	火	カレーうどん ごもくきんぴら さつまいもとまめのパンケーキ	○	ぶたにく だしけずり こんぶ とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こんにやく あぶら バター さつまいも あまなつとう こむぎこ こむぎはいが	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう こまつな	
21	水	むぎごはん ちゅうかスープ もっちりしゅうまい チャプチェ	○	とうふ とりがら ぶたにく だいたず とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	キャベツ だいこん たけのこ ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが なら ごぼう にんにく	
22	木	さんしょくどん(ごはん・にく・やさい) すましじる にびたし みかん	○	とりにく だいたず とうふ だしけずり こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	こまつな ホールコーン ながねぎ にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう みかん	
26	月	ごはん たづくり けんちんじる おからチーズハンバーグ チューブケチャップ きんぴらに	み	たづくり ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ チーズ おから ぎゅうにゅう スキムミルク あぶらあげ	七分米 さとう ごま さといも こんにやく ごまあぶら あぶら	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ごぼう みかんジュース	
27	火	よしだうどん (うどん・しる・にく・キャベツ) だいがくきなこ	○	だしけずり ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら さつまいも	もやし しょうが ながねぎ キャベツ だいこん にんじん	
28	水	セルフサンド (パン・ソーセージフライ・キャベツ) ちゅうのうソース コーンスープ わふうジャーマンポテト	○	レバーソーセージ ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ベーコン あおのり	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう バター じゃがいも	キャベツ レモン クリームコーン たまねぎ セロリー にんじん ホールコーン こまつな にんにく	
29	木	さつまいもいりくるまいごはん とりごぼろじる ぶりのてりやき あげボールとだいこんのもの みかん	○	こんぶ とりにく あぶらあげ だしけずり ぶり あげボール ぎゅうにゅう	七分米 くるまい さつまいも ごま あぶら さとう	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ だいこん こまつな しょうが みかん	
30	金	むぎごはん ぶたたまどん ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく たまご だしけずり だいたず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ドレッシング	たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう キャベツ もやし だいこん こまつな にんじん りんご	

牛乳らん

○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎちや み…みかんジュース

今月の平均(中学年) 月平均栄養価

エネルギー 667kcal

たんぱく質 27.6g

脂質