

11月 予定献立表

平成30年度

給食回数 21 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(木)	○	フレンチトースト ポークシチュー 野菜ソテー	卵 牛乳 スキムミルク 大豆 豚肉 鶏ガラ 鶏肉	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 ホールコーン	第六中学校ハンドメイド部と のコラボメニュー 6日(火) エスカ6(ロック)
2(金)	ヨ	ご飯 実だくさん汁 和風ハンバーグ ひじきのそぼろ炒め	豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 鶏肉 卵 スキムミルク ひじき ヨーグルト	七分米 ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉 ごま	大根 白菜 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 生姜 玉ねぎ 小松菜 にんにく	北海道根室市のご当地グル メを給食風にアレンジしまし た。ご飯の上に豚カツをの せ、トマトソースをかけた一品 です。
5(月)	○	ご飯 ふりかけ 味噌汁 鶏の七味焼き 大根のそぼろ煮	ちりめんじゃこ けずり節 あおのり わかめ 打ち豆 味噌 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 押し麦 砂糖 ごま油 ごま油 でん粉	にんじん キャベツ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 小松菜 生姜	9日(金) ヨーグルトポ六(ム)ポ六(ム)
6(火)	○	ご飯 大根のスープ エスカ6(ロック) エスカ6ソース 金時豆煮のミルク煮	豚肉 卵 わかめ けずり節 昆布 金時豆 牛乳 スキムミルク	七分米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく トマトピューレ 大根 小松菜	ヨーグルトとりんごの入った、 食感のやわらかいパンケ キです。
7(水)	○	ご飯 スァンラータン 揚げぎょうざ 卵とキャベツの炒め物	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 スキムミルク 牛乳	七分米 油 でん粉 ラー油 餃子の皮 ごま油 小麦粉	もやし 小松菜 生姜 白菜 にら 長ねぎ にんにく にんじん キャベツ 大根	ネーミングは、ハンドメイド部 の皆さんが考えてしてくれまし た。楽しみにしててください。
8(木)	○	ご飯 ベトナム46 白身魚のチリソースがけ チリソース 豚肉と切り干し大根の炒め物	鶏肉 鶏ガラ メルルーサ 豚肉 牛乳	七分米 フォー でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん もやし 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ 切り干し大根 にら エリンギ	8日(木) ベトナム46(フォーティシク ス)
9(金)	○	きつねうどん 野菜ソテー ヨーグルトポ六(ム)ポ六(ム)	油揚げ けずり節 昆布 鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	うどん 砂糖 油 バター 小麦粉	にんじん 長ねぎ 小松菜 大根 レモン りんご	米粉が原料のフォーが入っ たスープです。
12(月)	○	きな粉トースト クリームシチュー ポイル野菜	きな粉 鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ	パン バター 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん 白菜 セロリー キャベツ もやし 小松菜	
13(火)	○	糰子うどん(うどん 糰子 つけ汁) ちくわの磯辺揚げ 白いんげん豆とパインの甘煮	豚肉 けずり節 ちくわ 卵 あおのり 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜 パインナップル	13日(火) 武蔵野糰子うどんの日 市内でとれた小麦を使った 「地粉うどん」です。糰子は、市 内産の野菜を使います。
14(水)	○	マーボー豆腐丼 卵スープ りんご	豆腐 豚肉 味噌 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 りんご	
15(木)	○	ご飯 わかめと大根のスープ 鶏のおろしねぎソース もやしと小松菜の炒め物	わかめ 豆腐 昆布 けずり節 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん もやし	20日(火) 里芋といかの煮物 市内産の里芋を使う予定で す。
16(金)	○	いわしの蒲焼き丼 清汁 煮びたし	いわし 豆腐 わかめ けずり節 昆布 牛乳	七分米 押し麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜 長ねぎ たけのこ にんじん キャベツ 小松菜	
19(月)	○	トマトライスホワイトソースかけ ホットサラダ (マヨネーズ) みかん	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	七分米 バター 油 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー みかん	
20(火)	○	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 里芋といかの煮物	豆腐 わかめ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 卵 スキムミルク ひじき いか 牛乳	七分米 パン粉 油 砂糖 里芋	切り干し大根 玉ねぎ 大根 生姜 にんにく 小松菜	21日(水) さわちーカレー焼き 鱈の上にカレー粉、しょう油、 酒、砂糖で味付けした玉ねぎ とチーズをのせてオープンで 焼きます。魚の臭みを感じさ せない食べやすい料理です。
21(水)	○	ごまご飯 実だくさん汁 さわちーカレー焼き ブロッコリーのオイスター炒め	豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 鱈 チーズ 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 ごま ごま油 砂糖 油	大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー もやし ホールコーン	
22(木)	○	肉味噌そば 野菜炒め りんご	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんにく りんご	
26(月)	○	ご飯 味噌汁 ささみのごま焼き 高野豆腐の揚げ煮	わかめ 生揚げ 味噌 昆布 けずり節 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 ごま 油 でん粉 砂糖	大根 小松菜 ブロッコリー	
27(火)	○	食パン 手作りりんごジャム スペイン風オムレツ (トマトケチャップ) ポトフ	卵 スキムミルク チーズ 牛乳 豚肉 けずり節 昆布	パン 砂糖 じゃが芋 バター 油	りんご レモン 玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー にんにく	今月のりんごは、山形県の金 子農園、長野県の水野農 園、みかんは、熊本県の樹永 農園から直送されます。
28(水)	○	ご飯 中華風卵スープ 大豆入りジャンボシューマイ 春雨入り野菜炒め	豆腐 卵 けずり節 昆布 豚肉 大豆 スキムミルク 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 ごま 焼売の皮 でん粉 春雨	キャベツ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 生姜 大根 小松菜 にんにく	
29(木)	○	スパゲッティミートソース 野菜ソテー みかん	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン みかん	
30(金)	○	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き かぼちゃのホカホカ煮 りんご	生揚げ 味噌 昆布 けずり節 さんま 牛乳	七分米 砂糖	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 大根 かぼちゃ りんご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価

* 都合により材料が変更になることがあります。
エネルギー 810kcal たんぱく質 34.7g

* 材料は全てを表示しているわけではありません。
脂質 24.9g