



11月予定献立表



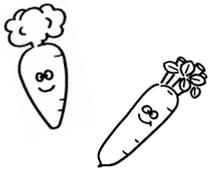
《今月のめあて》

かんしゃして たべよう

平成30年度11月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1 木	じゃこごはん わふうスープ ハンバーグてりやきソースかけ はくさいのおかか	○	こんぶじゃこ ぶたにく ラウスコブ だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし こまつな	7日 ジャンボしゅうまい 国産小麦で作った餃子の皮を使い、しゅうまいをつくります。  13日 武蔵野肉盛りうどんの日 市内の小中学校、共通献立です。豚肉とねぎの入ったつけ汁に、 糧(かて)と呼ばれる野菜を入れて食べる武蔵野うどんです。この日の糧やさいは、全て市内産の野菜を使う予定です。  
2 金	ちゅうかどん わかめスープ ピーマンソテー りんご	○	ぶたにく えび とりがら わかめ とうふ こんぶ ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ピーマン	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほんしめじ ピーマン きくらげ にんにくしょうが ながねぎ だいこん もやし こまつな りんご	
5 月	ごはん みそしる さばのカレーあげ にくじゃが	○	なまあげ みそ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	はくさい ながねぎ こまつな えのき たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	
6 火	ピビンバ スアンラータン さつまいものレモンに	○	ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ さつまいも	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ たけのこレモン	
7 水	やきそばごもくあんかけ ジャンボしゅうまい もやしのナムル	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ ごま	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほんしめじ たけのこ チンゲンサイ にんにくしょうが だいこん こまつな	
8 木	トマトライス ホワイトソースかけ カリカリポイルやさい わふうドレッシング フルーツミックス	麦	えび サーモン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター わんたんのかわ こんにやく	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん もやし ブロッコリー フルーツミックス	
9 金	くろまいごはん だまこもちいりスープ とりのからあげねぎソース みかん	○	とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい くろまい だまこもち こんにやく ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん えのき だいこん ながねぎ しょうが にんにく みかん	
13 火	にくもりうどん かてやさい ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく ちくわ あおりのぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが みかん	
14 水	むぎごはん わふうスープ いかのチリソース ねぎしおきんぴら	○	ベーコン こんぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	もやし なら ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ にんにく れんこん ごぼう	
15 木	せきはん のっぺいじる さけのうめこさん やきぶたおんやさい	○	さきげ とりにく とうふ こんぶ さけ ピザチーズ やきぶた ぎゅうにゅう	もちごめ しちぶまい ごま こんにやく かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ねりうめ パセリ キャベツ もやし いんげん	
16 金	ツナのピラフ ピーンズスープ スペインオムレットマトソースかけ もやしとほうれんそうソテー	○	ツナ しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく カットマト パセリ もやし ほうれんそう ホールコーン	
19 月	ごはん とんじる ぶりのてりやき おからに みかん	○	ぶたにく なまあげ みそ ぶり おから とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな ほししいたけ みかん	
20 火	ながさきチャンポン てづくりにくまん あおなとじゃこのソテー	○	ぶたにく いか えび とりがら こんぶ じゃこ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら いとこんにやく	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ なら もやし	
21 水	むぎごはん まめじゃこ とりしちみやき ごもくじる すきこぶに	○	だいず かえりにほし とりにく とうふ すきこぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん いんげん	
22 木	ガバオライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう	ピーマン たまねぎ にんにく パジル だいこん ブロッコリー ホールコーン にんじん りんご	
26 月	ごはん みそしる ぶたにくのかりんとうあげ きりぼしだいこんに	○	なまあげ みそ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	だいこん ながねぎ かんぴょう しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	
27 火	ナン カレーミート カンジャスープ いかのピカタ ジャーマンポテト みかん	○	ぶたにく だいず とりにく とりがら いか たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら おしむぎ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ にんにく パセリ みかん	
28 水	★みそラーメン(つけめん) ぶたのかくに ポテトドーナッツ	○	ぶたにく みそ むぎみそ とりがら こんぶ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター グラニューとう	もやし キャベツ たけのこ にんじん こまつな ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが	
29 木	たきこみおこわ すましじる さわらのさいきょうやき はるさめのソテー みかん	○	あぶらあげ こんぶ わかめ さわらのさいきょうやき はるさめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん えのき もやし はくさい こまつな しょうが みかん	
30 金	むぎごはん みそしる にくだんごのどうみょうじむし じゃがいものソテー	○	あぶらあげ みそ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう かたくりこ もちごめ じゃがいも いとこんにやく あぶら	だいこん こまつな えのき ながねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんじん グリーンピース	

○・・・牛乳 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー640kcal たんぱく質28.1g 脂質20.5g

★リクエストメニューが登場します。6年生に「卒業までにもう一度食べたいメニュー」を聞きまし
ます。毎月数品ずつ取り入れ
ます。お楽しみに！
28日「みそラーメン」