

# 11月予定献立表

令和元年度

今月のめあて

つくるひとに かんしゃしよう

給食回数 20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	金	ごはん わふうやさいスープ さけのちゃんちゃんやき にくじゃが	○	なまあげ だしけずり さけ こんぶ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	たけのこ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ にんじん もやし ほししいたけ グリーンピース	5日(火) 武蔵野糧うどんの日 市内の小中学校、共通献立です。温かい汁に糧(かて)と呼ばれる地元産のゆで野菜を入れて食べます。市内産野菜を200kg近く使う予定です。
5	火	にくもりうどん (うどん・つゆ・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく だしけずり ちくわ 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	
6	水	ごはん ちゅうかスープ もっちりしゅうまい チャプチェ	○	ハム とうふ とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ ごま さとう	キャベツ たけのこ しめじ ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが にら ごぼう にんにく	
7	木	しんしょうがごはん すきやきふうに キャベツとツナのソテー りんご	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく くるまぶ さとう あぶら ごま	しんしょうが はくさい たまねぎ ながねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな にんじん りんご	
8	金	マーボーどうふどん だいこんとたまごのスープ あおなとコーンのソテー	○	とうふ ぶたにく だいず みそ たまご とりにく だしけずり こんぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが だいこん にら こまつな ホールコーン しめじ	6日(水) もっちりしゅうまい
11	月	ごはん はくさいのスープ さんまのからあげねぎソース やさいうまに	○	だしけずり こんぶ さんま さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら しろうりごま さとう ごまあぶら こんにやく	はくさい キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん たけのこ こまつな	お肉を餃子の皮で包んで蒸します。食べた時、餃子の皮がもっちりとして美味しい手作りしゅうまいです。
12	火	みそラーメン(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 さつまいも	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ホールコーン こまつな りんご レモン レーズン みかん	<p>11月24日和食の日</p> <p>2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。実りの季節を迎えるこの時期に、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日ということで和食の日が制定されました。「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせからこの日になりました。</p>
13	水	セルフサンド(レバーソーセージ) キャベツソテー コーンスープ ジャーマンポテト	○	レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ベーコン	パン さとう あぶら こむぎこ パター 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 にんじん ホールコーン こまつな さやいんげん にんにく	
14	木	ごはん のっぺいじる みそカツフライ ひじきに	○	とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく みそ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら でんぶん こむぎこ パンこ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	
15	金	おやこどん みたくさんじる やさいうまに りんご	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら こんにやく しろうりごま ごま	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい キャベツ こまつな もやし りんご	
18	月	ごはん きのこじる ぶたにくのしょうがいため ビーフソテー	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごま さとう でんぶん ビーフ ごまあぶら	しめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ ピーマン しょうが もやし にら にんじん にんにく	
19	火	ちゅうかたきこみおこわ はるさめスープ ししゃものやさいうまに みかん	○	ぶたにく こんぶ とうふ とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら でんぶん	たけのこ ほししいたけ にんじん しょうが ながねぎ えのきたけ たまねぎ ピーマン にんにく みかん	
20	水	しょくパン フルーツクリーム やさいうまのスープ とりにくのアップルソースやき やさいうまに	○	ぎゅうにゅう なまクリーム しろうりごま ベーコン ぶたにく だしけずり こんぶ とりにく ちりめんじゃこ	しょくパン でんぶん さとう さつまいも あぶら	ミックスフルーツ たまねぎ にんじん ほうれんそう かぶ りんご キャベツ しめじ ホールコーン	25日(月) むさしの野菜と 鶏さんの出会い
21	木	ポークビーンズライス ポイルやさいうま わふうドレッシング みかん	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう 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 トマトビュレ だいこん キャベツ もやし ブロッコリー ホールコーン みかん	鶏のから揚げと市内産の野菜を大根おろしで煮ます。子どもに人気のメニューです。
22	金	ごはん うめひじきふりかけ みそしる さわらのゆあんやき さといものそぼろあんかけ	ヨ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ さわら ぶたにく ヨーグルト	こめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん	うめ ながねぎ ゆず たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん しょうが	
25	月	ごはん なつとう みそしる むさしのやさいうまにとりさんのであい りんご	○	なつとう ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく こむぎこ あぶら さといも さとう	きりぼしだいこん しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん りんご	28日(木) 世界の料理「インド」
26	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 さつまあげ 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 さつまいも あまなつとう こむぎこ こむぎはいが バター	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう グリーンピース	
27	水	ガーリックライス はくさいとにこボールスープ とりにくのトマトにこみ	○	ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター でんぶん あぶら オリーブあぶら さとう マカロニ	にんにく にんじん ホールコーン パセリ ながねぎ しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム ホールトマト	
28	木	★世界の料理「インド」★ ナン ダールカレー やさいスープ じゃがいもとカリフラワーのサブジ	○	ぶたにく だいず しろうりごま ベーコン レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	ナン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが ホールトマト キャベツ にんじん こまつな カリフラワー	
29	金	スタミナどん すましじる にびたし みかん	○	ぶたにく とうふ わかめ だしけずり こんぶ ゆば ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう えのきたけ こまつな キャベツ にんじん みかん	

牛乳らん  
○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

今月の平均(中学年) 月平均栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.2g