



11月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

かんしゃしてたべよう！

令和元年度 給食回数 20 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日	曜	こ ン だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
				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	金	ホットドック やさいたっぷりスープ さんしょくに	○	レバーウインナー とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター	キャベツ はくさい もやし たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく コーン	7日(木) いわしのつみれ汁	
5	火	コリコリミートホットサンド なまあげのそばろに やさいソテー	○	ぶたにく みそ チーズ なまあげ とりにく けずりぶし ちくわ ぎゅうにゅう	パン あぶら パター さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ だいこん たけのこ こまつな はくさい もやし	いわしのすり身を使って だんごを作り、汁に 入れたつみれ汁です。 いわしの出汁も出て温 まる献立です。	2-2 6-1
6	水	やきそばごもくあんかけ ジャンボぎょうざ みかん	○	ぶたにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが はくさい にら ながねぎ みかん		2-1 6-2
7	木	だれいずとわかめのごはん いわしのつみれじる やきにく キャベツソテー ヨーグルト		だれいず わかめ いわし みそ とうふ けずりぶし ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい もちごめ あぶら こむぎこ さとう ごま	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ にんにく キャベツ ビーマン		3-2 5-1
8	金	ツナのカレーピラフ ビーンズポテトスープ ほうれんそうとチーズのたまごやき みかん	○	ツナ しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら たまご とりにく チーズ なまクリーム	しちぶまい むぎ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう クリームコーン みかん	12日(火) 武蔵野ほうだんの日 市内産野菜をたっぷり 使った武蔵野の郷土 食の種うどんです。 市内の小中学校が同 じメニューです。	3-1 5-2
11	月	しよくパン てづくりミックスジャム ポーキンチューー ごぼうのおんやさい	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら ごま	かぼちゃ にんじん りんご レモン たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく ホールマト ごぼう もやし こまつな		
12	火	むさしのかてうどん てんぶら(きす) みかん	○	ぶたにく けずりぶし きす たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが みかん	15日(金) あげパン 人気献立のあげパン です。揚げたてのミルク クワンに砂糖をまがし ています。お楽しみ に！	
13	水	さといもごはん すましじる とりのしちみやき ねぎしおきんびら	○	こんぶ あぶらあげ とうふ けずりぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さといも でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ にら しょうが れんこん にんじん ごぼう にんにく		
14	木	たきこみおこわ なまあげのみそしる さけのおうごん やき おんやさい	○	あぶらあげ なまわかめ なまあげ みそ けずりぶし たまご やきぶた 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	にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん キャベツ ながねぎ こまつな はくさい もやし	16日(土) 本宿小学校はとの子 発表会です。給食が あります。	
15	金	あげパン はくさいのにくボールスープ じゃがいものオイスターいため	○	ぶたにく ひじき スキムミルク とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな キャベツ ビーマン		
16	土	たまねぎカレーライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング りんごのコンポートヨーグルトかけ		ぶたにく とりがら なまわかめ ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな コーン りんご レモン		
19	火	ピザホットサンド ふゆやさいのポトフ かみかみおんやさい	○	ベーコン チーズ ぶたにく とりがら するめいか ぎゅうにゅう	パン さといも あぶら ごまあぶら	たまねぎ ビーマン コーン にんじん はくさい だいこん ブロッコリー セロリ にんにく ごぼう もやし こまつな	20日(水) リザーブ給食 子供たちに自分が食 べたい主菜と果物を事 前に選んでもらいま す。	
20	水	ごはん とんじる ひじきのにも チキンカツ または みそかつ みかん または かき		ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とりにく ひじき ちくわ	しちぶまい あぶら さといも こんにやく こむぎこ ドライパン さとう ごまペースト	だいこん にんじん こまつな ながねぎ いんげん みかん かき		
21	木	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ さつまいものレモンに りんご	○	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう レモン りんご		
22	金	ゆかりごはん キャベツのみそしる さばのおろしソース とりさんとしないやさいのであい ヨーグルト		あぶらあげ みそ けずりぶし さば とりにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら でんぶん さとう さといも	ゆかり キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんにく にんじん	27日(水) スイートポテト さつまいものおいしい 季節です。生クリーム やバターを混ぜて焼い たスイートポテトです。	2-3 6-2
25	月	ソフトフランスパン しなやかなやさいのスープ ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト	○	けずりぶし ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう バター じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ マッシュルーム ホールマト コーン パセリ		1-1 4-2
26	火	ごもくチャーハン わかめスープ いかのチリソース みかん	○	やきぶた なまわかめ とりにく とりがら いか ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ながねぎ ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ みかん	1-2 4-1	
27	水	みそつけめん こんにやくのさつといため スイートポテト	○	ぶたにく みそ とりがら けずりぶし スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	ちゅうかめん ごまあぶら ごまあぶら こんにやく さつまいも パター さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが		
28	木	ひじきごはん なまあげのみそしる ししゃもやき やさいのピリカラいため	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とりにく なまわかめ なまあげ みそ けずりぶし ししゃも さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ	★月平均栄養価★ エネルギー 622Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.0g	
29	金	むぎごはん すきやきに なかよしだれいずおんサラダ りんご	○	ぶたにく とうふ だれいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら しらたき さとう マヨネーズ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ キャベツ れんこん こまつな レモン りんご		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。