

# 11月 予定献立表

2019年

給食回数 20 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(金)	○	食パン 手作りりんごジャム 卵焼き (トマトケチャップ) ポトフ	卵 豚肉 ひじき レバーソーセージ けずり節 昆布 牛乳	パン 砂糖 油 じゃが芋	りんご レモン 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん キャベツ セロリ にんにく	1日(金) 手作りりんごジャム
5(火)	○	ご飯 さつま汁 鮭のちゃんちゃん焼き すき昆布煮	豚肉 けずり節 昆布 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 こんにゃく 油 砂糖 パター	にんじん 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜	ジャムに使うりんごは、 山形県の子金子さんが作る 「紅玉」という種類のりん ごです。
6(水)	○	ごまご飯 もずくと野菜のスープ 揚げぎょうざ ナムル	もずく 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 牛乳	米 ごま 餃子の皮 ごま油 油 小麦粉 砂糖	長ねぎ にんじん 小松菜 白菜 には にんにく 生姜 大豆もやし 大根	りんごと砂糖、レモン汁 だけで作る手作りジャム は香りがよくておいしいで すよ。
7(木)	○	肉味噌ジャージャー麺 中華炒め みかん	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 きくらげ もやし にんにく キャベツ には 小松菜 みかん	
8(金)	○	セルフサンド(コッペパン、あんこ) ポークチュー 野菜ソテー	小豆 豚肉 レバーソーセージ 生クリーム 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 パター でん粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜	6日(水) 揚げ餃子
11(月)	○	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	米 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	国産小麦で作った皮で に具を包んで油で揚げま す。少し大きめの手作り ぎょうざです。
12(火)	○	ご飯 ふりかけ 味噌汁 鶏のから揚げ市内野菜たつぷり煮	ちりめんじゃこ けずり節 あおのり わかめ 豆腐 味噌 昆布 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 里芋 でん粉	玉ねぎ えのきたけ 小松菜 生姜 にんにく にんじん 大根	
13(水)	○	セルフサンド (コッペパン、チリコンカン) ソーセージと野菜のスープ ほうれん草とツナのソテー	金時豆 豚肉 レバーソーセージ 鶏ガラ ツナ 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト にんじん 大根 白菜 小松菜 ほうれん草 キャベツ ホールコーン	12日(火) 鶏のから揚げ市内野菜 たつぷり煮
14(木)	○	ご飯 豆豚汁 いかの竜田揚げ ブロッコリーのオイスター炒め みかん	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 いか 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく 油 でん粉 砂糖 ごま	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 生姜 ブロッコリー れんこん もやし ホールコーン にんにく みかん	市内産の野菜がたくさん 採れる季節になりました。 採れたての野菜を鶏の から揚げと一緒に大根おろ しでみぞれ煮にします。
15(金)	○	タコミート ポイルキャベツ わかめと大根のスープ 大学芋	豚肉 チーズ わかめ 昆布 けずり節 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま さつま芋	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 大根	19日(火) たつぷり野菜の焼きメン チ
18(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	米 押し麦 油 小麦粉 パター 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 ホールコーン みかん	本来は揚物のメンチカツ を焼きます。油の量が減 るので、ヘルシーに仕上 がります。
19(火)	○	ご飯 春雨スープ たつぷり野菜の焼きメンチカツ (中濃ソース) 野菜ソテー	豆腐 えび けずり節 昆布 豚肉 卵 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 小麦粉 油 でん粉	もやし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	27日(水) ムフィン
20(水)	○	ご飯 ワンタンスープ 白身魚のチリソースがけ もやしとニラの炒め物	豚肉 昆布 けずり節 メルルルサ 牛乳	米 ワンタンの皮 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし には	六中コラボメニューです。 パンケーキにチョコチップ を入れて焼きます。
21(木)	○	えびチャーハン 野菜スープ 豚肉と野菜の味噌炒め	えび 鶏肉 けずり節 昆布 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	にんじん たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ エリンギ しめじ 切り干し大根 小松菜 にんにく 生姜	27日(水) ムフィン
22(金)	○	ご飯 実だきん汁 鯖のごま焼き きんぴら煮 みかん	豆腐 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 さば 豚肉 牛乳	米 ごま油 ごま 油 こんにゃく 砂糖	大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう れんこん 小松菜 みかん	今月のりんごは、山形 県の子金子農園、長野県 の水野農園、みかんは、熊 本県の榎永農園から直 送されます。
25(月)	○	ひじきご飯 かき玉汁 焼きししゃも 肉じゃが	油揚げ ひじき 鶏肉 けずり節 昆布 卵 豆腐 ししゃも 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋 こんにゃく	にんじん ごぼう 長ねぎ 白菜 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	
26(火)	○	ご飯 味噌汁 おからハンバーグおろしソース 炒り豆腐	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 おから 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ごま油	切り干し大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 生姜 干しいたけ	
27(水)	○	白菜と油揚げのうどん 京がんもの野菜あんかけ ムフィン(六中コラボメニュー)	油揚げ 豚肉 けずり節 昆布 がんもどき 卵 牛乳 スキムミルク	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 パター チョコチップ	干しいたけ にんじん 長ねぎ 白菜 たけのこ 小松菜	
28(木)	○	食パン キャロブミルククリーム 白いんげん豆のスープ フライドチキン ミニトマト	牛乳 スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆 レバーソーセージ けずり節 昆布 鶏肉 卵	パン キャロブ でん粉 砂糖 パター アルファベットパスタ 油 小麦粉	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん セロリ にんにく ミニトマト	
29(金)	○	スパゲッティカレースソース ポイル野菜(和風ドレッシング) りんご	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻ミックス りんご	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 パター こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん しめじ 大根 もやし 小松菜 りんご	

牛乳らん ○…牛乳 \*都合により材料が変更になることがあります。\*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 817kcal たんぱく質 34.8g 脂質 26.4g