



11月予定献立表



《今月のめあて》

かんしゃして たべよう

令和元年度 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 金	ハヤシライス ポイルやさいちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにゃく	たまねぎ マッシュルーム セロリ こまつな だいこん キャベツ にんじん りんご	☆7日・8日 ☆展覧会献立☆ 展覧会のテーマ「和」をイメージした献立です。8日は、「令和献立」です。 ・れんこんのきんぴら ・いかのから揚げねぎソース ・わふうスープ 令和 12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。    22日ギリシャ料理 オリンピック発祥の地、ギリシャの料理です。ムサカは、じゃがいもとなすの入ったラザニアです。ホワイトソースにヨーグルトが入っています。レヴィスシアは、豆入りスープです。 
5 火	スパゲッティーホワイトソースかけ ベジタブルソテー みかん	○	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ	スパゲッティー あぶら こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんじん キャベツ こまつな もやし みかん	
6 水	むぎごはん ちゅうかスープ あげぎょうざ もやしとたこのソテー	○	とうふ わかめ とりがら ぶたにく たこ ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ はるさめ ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう あぶら こむぎこ	はくさい ながねぎ しょうが キャベツ にら ほししいたけ にんにく もやし にんじん	
7 木	〈展覧会「和食」献立〉さんまのかばやきどんすましじる にびたし みかん	麦	さんま こんぶ とうふ じゃこ あぶらあげ	こめ もちきび かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん えのき ながねぎ はくさい にんじん こまつな みかん	
8 金	〈令和献立〉ごはん れんこんのきんぴら いかのから揚げねぎソース わふうスープ	○	とうふ わかめ こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう いとこんにゃく	ながねぎ だいこん にんにく れんこん にんじん こまつな	
11 月	むぎごはん 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 こめつがむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも いとこんにゃく 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	
12 火	にくもりうどん かてやさいちくわのいそあげ みかん	○	ぶたにく ちくわ あおのり 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	
13 水	チリライス ポイルやさいわふうドレッシング りんご	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつがむぎ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ むらさきキャベツ もやし こまつな にんじん りんご	
14 木	やきぶたチャーハン スープ いかのチリソース	○	やきぶた たまご とりにく こんぶ いか ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつがむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ こまつな	
15 金	ビビンバ(むぎごはん にくそぼろポイルやさい みそ) サンラータン	○	ぶたにく だいず みそ たまご とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつがむぎ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ	
18 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	こめ こんにゃく 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 しょうが こまつな ほししいたけ みかん	
19 火	にくみそジャージャーめん きんときまめのあまにあおなとじゃこのソテー	○	ぶたにく みそ きんときまめ じゃこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ いとこんにゃく あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし	
20 水	くろまいごはん たまごとあおなスープ とりのから揚げねぎソース あつあげどうふのもの	ヨ	たまご はんぺん とりにく なまあげ ぶたにく ヨーグルト	こめ くろまい ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
21 木	むぎごはん みそしる やきさつまいもコロケソース やさいソテー	○	あぶらあげ みそ ぶたにく しろいんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ さつまいも あぶら こむぎこ ばんこ さとう むらさきいも	きりぼしだいこん こまつな えのき たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん レモン	
22 金	ねじりパン ムサカ レヴィスシア	○	ぎゅうにゅう ぶたにく プレーンヨーグルト チーズ しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら	くろねじりパン こむぎこ あぶら リボンパスタ じゃがいも さとう パター	なす マッシュルーム にんじん にんにく カットマト キャベツ たまねぎ セロリ レモン	
25 月	ぶたキムチどん ワンタンスープ もやしのナムル	○	ぶたにく むぎみそ とりにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタン ごま	キムチ たまねぎ にんじん にら ながねぎ にんにく たけのこ しょうが はくさい こまつな だいずもやし キャベツ	
26 火	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ん りんご	○	とうふ 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 りんご	
27 水	ピザパン ポトフ しろいんげんまめりんごあまに	○	ピザチーズ ベーコン レバーソーセージ とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ピーマン りんご	
28 木	むぎごはん まめじゃこ みそしる とりしちみやき すきこぶに	○	だいず かえりにぼし とりにく なまあげ みそ すきこぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつがむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが こまつな たまねぎ にんじん いんげん	
29 金	ツナのピラフ ビーンズスープ スペインオムレツトマトソースかけ もやしとこまつなのソテー	○	ツナ しろいんげんまめ とりがら たまご ベーコン チーズ なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつがむぎ あぶら じゃがいも パター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ えのき セロリ にんにく カットマト パセリ もやし こまつな ホールコーン	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 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 644kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.9g