



# 11月予定献立表



《今月のめあて》

つくるひとたちにかんしゃしよう！

令和元年度 11月

給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	ぶたにくのやながわどん みそしる おんやさい	○	たまご ぶたひきにく だいず とうふ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな にんじん ながねぎ はくさい もやし	<b>りんご&amp;みかん</b> みかんとりんごがおいしい季節になりました。りんごは山形県の「金子農園」と長野県の「水野農園」から、みかんは熊本県「枳永農園」から直送されます。農薬の使用をなるべく抑えて大切に育てられています。
5 火	セルフドック (コッペパン・ソーセージとソース) ふゆやさいのチャウダー スイートジャーマン	○	レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう とりガラ ベーコン	パン あぶら さとう ちゅうりきこ さといも バター さつまいも	たまねぎ パセリ にんじん セロリー はくさい ブロccoli にんにく	
6 水	にくみそスパゲティ はくさいのスープ きんときまめあまに りんご	○	ぶたひきにく だいず みそ とりガラ とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい にら りんご	
7 木	もちごめいりごはん みそしる タンドリーフィッシュ れんこんのからしいため	○	なまわかめ みそ かつおぶし メルルーサ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 もち米 じゃがいも ちゅうりきこ あぶら さとう	たまねぎ かんぴょう にんにく しょうが パセリ れんこん キャベツ にんじん	
8 金	だいこんぼとじゃこのごはん みぞれじる みそチキンカツ はくさいのにびたし	○	きりコブ ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし だしコブ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はくりきこ ばんこ さとう すりごま	だいこん えのきだけ にんじん ごぼう ながねぎ はくさい こまつな	<b>12日(火)</b> <b>武蔵野肉もりうどんの日</b> 市内の小学校で共通の献立です。だしをきかせた温かい汁に、地粉うどんと市内産の野菜(糧・かて)をつけながら食べる「武蔵野市の地元料理」です。
11 月	みなみうおめまごはん なつとう つみれじる にくじゃがに	○	なつとう いわし すりみ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) ちゅうりきこ でんぶん じゃがいも しらたき さとう あぶら	ながねぎ しょうが だいこん はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん	
12 火	むさしのにくもりうどん(じごなうどん ・かて・イカのいそべあげ・つけじる) りんご	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ いか あおのり ぎゅうにゅう	さとう はくりきこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん りんご	
13 水	くろざとうしょくパン ぐたくさんミネストローネ さといものグラタン パスタおんサラダ	○	きんときまめ レバーソーセージ とりガラ とりにく ぎゅうにゅう ピザチーズ	パン パスタ あぶら さといも じゃがいも ちゅうりきこ バター なまクリーム マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ マッシュルーム さやいんげん	
14 木	むぎごはん わかめスープ ヤンニョムチキン チャプチェ	○	なまわかめ とりガラ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ もやし にんにく たけのこ ほししい たけ こまつな	<b>和食器給食の日</b> 21日(木) 5年2組 26日(火) 5年1組
15 金	レバーソーセージカレー ポイルやさいとあげじゃこ ごまドレッシング りんご	○	レバーソーセージ とりガラ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも ちゅうりきこ パター あぶら さとう すりごま	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ こまつな ごぼう りんご	
18 月	むぎごはん そぼろふりかけ のつべいじる さばのみそに だいこんきんぴら	○	とりひきにく あおのり とりにく かつおぶし だしコブ さば みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら さといも でんぶん こんにやく	ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな しょうが だいこん さやいんげん	
19 火	スパゲティナポリタン ポトフ スウィートポテト みかん	○	レバーソーセージ ぶたにく とりガラ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さつまいも さとう パター なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト キャベツ セロリー パセリ みかん	
20 水	マーボーどうぶどん ワンタンスープ だいたもやしナムル	○	とうふ ぶたひきにく だいず みそ とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ すりごま	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 にら こまつな もやし だいたもやし ほうれんそう	<b>28日(木)世界の給食</b>
21 木	むぎごはん てっかみそ すましじる とりのつくねおろしソース さつまいもあまに	○	いりだいず みそ かつおぶし だしコブ とりにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ふはんこ あぶら でんぶん さつまいも ごま	こまつな にんじん えのきだけ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん	
22 金	ピザホットサンド ベジタブルスープ わふうジャーマンポテト みかん	○	ぶたひきにく だいず ピザチーズ とりガラ ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ちゅうりきこ じゃがいも	トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん セロリー ブロッコリー みかん	
25 月	むぎごはん いなかじる さんぞくやき にびたし	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら	ながねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな ほししいたけ	
26 火	ゆかりごはん とんじる ちぐさやき こやどうふのそぼろあん みかん	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし たまご とりにく ちりめんじゃこ こやどうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こんにやく あぶら すりごま さとう でんぶん	ゆかり だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ みかん	
27 水	みそつけめん(ちゅうかむしめん ・ポイルほうれんそう・つけじる) えびいりしゅうまい	○	ぶたひきにく なまわかめ みそ とりガラ だしコブ えび だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ でんぶん さとう	ほうれんそう もやし にんにく しょうが にんじん キャベツ だいたもやし ながねぎ ホールコーン たけのこ たまねぎ ほししいたけ	
28 木	ロモ・サルタード(ぐ・パセリライス) ソバ・デ・アホ にんにくスープ ピカロネス [かぼちゃドーナツ] ヨーグルト	≡	ぶたにく ベーコン とりガラ たまご ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも ちゅうりきこ マカロニ さつまいも はくりきこ	パセリ トマト たまねぎ ピーマン にんにく チリパウダー キャベツ にんじん セロリー かぼちゃ	
29 金	ちゃめし みそおでん ぶたとごぼうのあまからいため りんご	○	だしコブ あおのり むすび コブ さつまいあげ かつおぶし みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こんにやく ちくわが さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ りんご	