

11月予定献立表




令和2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 19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)	
2	月	あわごはん ふりかけけんちん汁 さけのごまみそやき ちくぜんに	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ みそ とりにく ちくわ ヨーグルト	こめ もちあわ さとう ごま こんにやく ごまあぶら あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ れんこん だいこん ほしいたけ グリンピース	10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。
4	水	はいがパンうずまき とりにくのトマトにこみ キャベツのカレーソテー りんご	○	とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら オリブあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ こまつな しめじ にんじん りんご	
5	木	ごはん まめじゃこのっぺいじる ぶたにくのしちみやき あおなとさつまあげのソテー	○	だいたい かいりにぼし とうふ とりにく こんぶ だしけずり ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつな しめじ しょうが	
6	金	カレーライス ボイルやさいちゅうかドレッシング りんご	○	レバーソーセージ ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう こむぎこ パター あぶら こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな りんご	
9	月	ごはん きのこじる ししゃもやき おろしソース さともといかのにももの	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ ししゃも いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さともいも じゃがいも	しめじ えのきたけ ほしいたけ ながねぎ だいこん にんじん	18日(水) もちりしゅうまい
10	火	むさしのかてうどん (うどん・つけじり・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	お肉を餃子の皮で包んで蒸します。食べた時、餃子の皮がもちりとして美味しい手作りしゅうまいです。
11	水	こくとうパン まめとおむぎのスープ ハンバーグトマトソース こふきいも	○	しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	パン おしむぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん セロリ にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ ホールコーン	
12	木	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ だいがくいも	○	ぶたにく たまご こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	はくさいキムチ にんじん ビーマン ながねぎ たまねぎ ほうれんそう クリームコーン ホールコーン	
13	金	ぶたたまどん きりほしだいこんのごまずいため りんご	○	ぶたにく たまご だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら しろすりごま あぶら しろすりごま ごまあぶら しろすりごま	たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう きりほしだいこん こまつな にんじん もやし りんご	11月20日(金) エスカロップ
16	月	ごはん すましじる さんまのからあげねぎソース やさいうまに	ヨ	もずく とうふ だしけずり こんぶ さんま ちくわ ヨーグルト	こめ でんぶん こむぎこ あぶら しろすりごま さとう ごまあぶら	こまつな ながねぎ だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	エスカロップは北海道根室の郷土料理です。洋食屋の
17	火	ジャージャーめん コーンとツナのソテー きんときまめのミルクに	○	ぶたにく だいたい みそ きんときまめ ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク	むしちゅうかめん あぶら きんとごま でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ ホールコーン こまつな	の
18	水	ごはん ちゅうかスープ もちりしゅうまい チャプチェ	○	わかめ とりにく とうふ こんぶ だしけずり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ さとう はるさめ でんぶん	ながねぎ ほしいたけ にんじん しょうが たまねぎ きくらげ にんにく	の
19	木	ごはん まめとんじる あつやきたまご きんぴらとうふ	○	ぶたにく だいたい みそ あぶらあげ こんぶ だしけずり たまご ツナ とうふ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう グリンピース	11月24日(日)和食の日
20	金	エスカロップ(ごはん・とんかつ・ソース) だいこんとたまごのスープ	○	ぶたにく たまご とりにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ だいこん にら	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と和食の日が制定されました。
24	火	さつまいもごはん すましじる さばのたつたあげ ひじきのあまからいため	オ	こんぶ とうふ わかめ だしけずり さば ひじき ぶたにく	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう	だいこん たけのこ しょうが にんじん キャベツ こまつな ながねぎ みかんジュース	「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。
25	水	きなこあげパン はくさいとくボールスープ チリコンカン	○	ぶたにく きんときまめ だしけずり こんぶ とうふ だいたい レバーソーセージ ぎゅうにゅう きなこ	パン あぶら さとう でんぶん	ながねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト	
26	木	きつねうどん にびたし あまなっとうマフィン	○	とりにく あぶらあげ だしけずり ゆば たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう あまなっとう こむぎこ パター	にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ しめじ	
27	金	にくみそライス きりほしだいこんのもの みかん	○	ぶたにく だいたい みそ だしけずり こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが きりほしだいこん さやいんげん みかん	26日(木)甘納豆マフィン
30	月	ごはん なっとう みそしる とりのからあげ こんさいのきんぴら	○	なっとう 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 ごま でんぶん あぶら さとう	きりほしだいこん こまつな しょうが にんにく れんこん にんじん だいこん	マフィンは北町調理場で生地から作った手作りです。生地に甘納豆を混ぜて焼きます。

牛乳らん
○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース

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 27.4g 脂質 20.8g