

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 ン 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 グリーンピース	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 オリーブあぶら 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 さともいのかのもの	○	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 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	
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	
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 ピーマン 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 こんにやく さとう あぶら 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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	

18日(水)
もちりしゅうまい
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月20日(金)
エスカロップ
エスカロップは北海道根室の郷土料理です。洋食屋のクックさんが疲れた漁師達のために考案したのが発祥です。ご飯にトンカツをかけてデミグラスソースをかけて料理です。給食では手作りのトマトソースをかけて食べます。



11月24日(和食の日)
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で和食の日が制定されました。「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。



26日(木)甘納豆マフィン
マフィンに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