



家庭数

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2年度 11月 給食回数 19回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

| 日曜 | こんだて | 牛乳 | つかうもの(材料) | | | コメント | ランチルーム |
|-----|---|----|--|---|--|---|--------|
| | | | 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) | | |
| 2月 | かぼちゃのフレンチトースト はくさいとくボールスープに いかとやさいのソテー | ○ | たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ だしげずり いか | パン さとう パター でんぶん あぶら | かぼちゃ ながねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー にんにく | 1日(月) かぼちゃの フレンチトースト フレンチトーストの卵液 に蒸してマッシュしたか ぼちゃを混ぜ、食パンを 浸して焼きます。かぼ ちゃの風味と色が特徴 の人気メニューです。 | |
| 4水 | ごはん みそしる めかじきのチリソースがけ やさいのオイスターいため ヨーグルト | | ぶたにく あぶらあげ みそ だしげずり めかじき さつまあげ ヨーグルト | こめ あぶら でんぶん さとう こんにやく ごまあぶら | はくさい だいこん にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ れんこん | | |
| 5木 | タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとりんごのクリームに みかん | ○ | ぶたにく だいたず みそ とうにゅう とりがら こんぶ なまクリーム ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん さとう ごまあぶら しろすりごま ごま さつまいも パター | もやし にんじん なら ながねぎ しょうが にんにく りんご みかん | | |
| 6金 | プルコギどん かんこくふうスープ りんご | ○ | ぶたにく たまご わかめ とりにく だしげずり ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう はちみつ でんぶん ごま | たまねぎ にんじん なら しめじ えのきたけ にんにく だしげずり もやし こまつな しょうが りんご | | |
| 9月 | ミルクパン ようふうおでん ほうれんそうとチーズのオムレツ | ○ | あげボール レバーソーセージ とりがら たまご とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも パター | だいこん たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう クリームコーン | | |
| 10火 | むさしのかてうどん(うどん、かて、しる) いかのいそべあげ | ○ | ぶたにく だしげずり いか たまご 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 ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん | 10日(火) 武蔵野うどんの日 市内野菜をたっぷり使っ た武蔵野の郷土食の うどんです。 市内の小中学校が同じ メニューです。 | |
| 11水 | ゆかりごはん なまあげのみそしる まつかぜやき はるさめとだいこんのピリカラいため | ○ | わかめ なまあげ みそ だしげずり とりにく とうふ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら パンこ さとう ごま はるさめ ごまあぶら | ゆかり キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん だいこん なら にんにく しょうが | | |
| 12木 | バターチキンカレー あおだいずのおんサラダ | ○ | とりにく ヨーグルト とりがら なまクリーム あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター | たまねぎ しめじ にんにく しょうが ホールトマト さやいんげん こまつな にんじん キャベツ | | |
| 13金 | だいたずとわかめのごはん とんじる ぶりのてりやき おんやさい | ○ | だいたず わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だしげずり ぶり やきぶた かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ あぶら こんにやく さとう | だいこん にんじん ながねぎ こまつな はくさい | | |
| 16月 | ピザホットサンド とりとかぶのホワイトシチュー ゴマずおんやさい | ○ | ベーコン チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ツナ | パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう しろすりごま | たまねぎ ピーマン かぶ にんじん セロリ ブロッコリー きりぼしだいこん キャベツ もやし こまつな | | |
| 17火 | にんじんピラフコンソメスープ タンドリーフィッシュ やさいソテー | ○ | ベーコン とりがら さわら ヨーグルト くわかめ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら マヨネーズ | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく しょうが はくさい もやし ブロッコリー | | |
| 18水 | かいせんやきそば じゃがいもとベーコンのつつみあげ または さつまいもとチーズのつつみあげ カクテルフルーツ | ○ | ぶたにく えび いか ベーコン ぎゅうにゅう チーズ | むしちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ じゃがいも さつまいも あぶら こむぎこ | たまねぎ にんじん キャベツ なら たけのこ しょうが にんにく ミックスフルーツ | 18日(水) リザーブ給食 子供たちと自分が 食べたい主菜を事前に 選んでもらいます。 | |
| 19木 | さといもごはん すましじる とりのからあげ ひじきとだいたずのもの ヨーグルト | | こんぶ あぶらあげ はんぺん わかめ だしげずり とりにく たまご ひじき だいたず さつまあげ ヨーグルト | こめ こめつぶむぎ さといも でんぶん あぶら さとう | はくさい たけのこ ながねぎ にんじん こまつな | | |
| 20金 | ふゆやさいのマーボーどうふどん あぶらあげとやさいのいためもの | ○ | とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ れんこん だいこん なら にんにく しょうが キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ | | |
| 24火 | ソフトフランスパン ABCスープ わふうハンバーグ さんしょくに | ○ | ぶたにく とりがら おから ひじき ぎゅうにゅう | パン アルファベットパスタ あぶら パンこ さとう じゃがいも パター | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース だいこん しょうが ホールコーン | | |
| 25水 | さけとほうれんそうのクリームスパゲティ さつまいものレモンに みかん | ○ | さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら こむぎこ パター さつまいも さとう | たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう レモン みかん | | |
| 26木 | ザーサイとひきにチャーハン かおりみそスープ あつやきたまご | ○ | ぶたにく とりにく みそ とりがら たまご ひじき だしげずり ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう | ながねぎ たけのこ ザーサイ なら はくさい こまつな にんじん しょうが ごぼう | 11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 | |
| 27金 | むぎごはん すきやきに なかよしだいたずおんサラダ りんご | ○ | ぶたにく とうふ だいたず ハム ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら しらたき さとう マヨネーズ | にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ しゅんぎく キャベツ れんこん こまつな レモン りんご | | |
| 30月 | ぶどうパン スライスチーズ さつまいもシチュー ウィンナーとキャベツのソテー | ○ | チーズ とりにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム レバーソーセージ | パン さつまいも こむぎこ パター あぶら | にんじん たまねぎ はくさい セロリ もやし キャベツ こまつな | | |

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 624kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.2g