

11月 予定献立表

2020年

給食回数 19回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	きびご飯 野菜スープ 鶏肉のチリソースがけ 豚肉のねぎ塩きんぴら	生揚げ 昆布 けずり節 鶏肉 豚肉 牛乳	米 きび 油 でん粉 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく ごぼう にんじん れんこん 小松菜	
4(水)	○	スパゲッティナポリタン いかの黄金焼き ブロッコリーのオイスター炒め	ベーコン ウインナー いか 卵 ハム 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 油 砂糖 ごま	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマトジュース にんにく ブロッコリー もやし ホールコーン	実りの秋がやってきました。 みなさんは季節の移り変わりを 何で感じますか？ 秋は、春に芽を出した植物が 自然の恵みによって実を結ぶ 季節であり、おいしい旬の食 べ物がたくさんあります。また、 寒くなる季節に向けて、魚も 脂がのり、おいしくなります。 新米・さつま芋・栗・柿・りんご・ 大根・白菜、さんま、いわしなど、 秋の味覚が給食にもたくさん登 場します。 食べ物から「秋」を感じてくだ さい。
5(木)	○	きつねご飯 味噌汁 鯖の香味焼き キャベツの辛子ソテー	油揚げ けずり節 昆布 豆腐 味噌 鯖 ハム 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 油	にんじん 干びょう 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく キャベツ レモン	
6(金)	○	中華丼 さつま芋と大豆のかりんとう揚げ	豚肉 えび かまぼこ 鶏ガラ 大豆 牛乳	米 きび ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ ビーマン にんにく 生姜	
9(月)	○	ご飯 キャベツの中華スープ 秋野菜の酢豚	鶏肉 鶏ガラ 豚肉 牛乳	米 ごま油 でん粉 油 砂糖	キャベツ もやし 長ねぎ にんじん 生姜 れんこん 玉ねぎ ブロッコリー たけのこ 干しいたけ きくらげ にんにく	
10(火)	○	武蔵野糰うどん (うどん・つけ汁・糰野菜) ささみの天ぷら ひじき煮	豚肉 けずり節 昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 小麦粉	もやし たけのこ 小松菜 長ねぎ 大根 にんじん	
11(水)	○	チーズコッペパン ポトフ おからのキッシュ	鶏肉 鶏ガラ 卵 生クリーム 牛乳 スキムミルク おから ハム チーズ	パン ジャガ芋 油 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ほうれん草	10日(火) 武蔵野糰うどんの日
12(木)	○	チャーハン 白菜の中華スープ 豚肉と野菜の味噌炒め	焼き豚 かまぼこ ベーコン 豆腐 けずり節 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 でん粉 砂糖	にんじん たけのこ 長ねぎ 白菜 もやし 生姜 エリンギ しめじ 切り干し大根 小松菜 にんにく	地元の野菜にもっと親しん でもらおうと、「武蔵野糰う どんの日」として、市内小中 学校全校で共通献立を実施し ます。 温かい汁と糰(かて)と呼ば れる地元産の野菜を入れて 食べる武蔵野糰うどんです。 この日は市内産の野菜を全 部の学校で合わせて約500k g近く使う予定です。
13(金)	○	チキンカレーライス 野菜ソテー	鶏肉 レバーソーセージ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 セロリ りんご トマトジュース キャベツ 小松菜	
16(月)	○	ガーリックライス 大根のスープ タンドリーチキン ソーセージと野菜の炒め物	わかめ けずり節 昆布 鶏肉 ヨーグルト レバーソーセージ 牛乳	米 油	にんにく にんじん パセリ 大根 テンゲン菜 玉ねぎ 生姜 にら キャベツ	
17(火)	○	スイートポテトサンド トマトスープ 野菜のゴマ酢炒め	スキムミルク 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 鶏ガラ 豚肉	パン さつま芋 バター 砂糖 小麦粉 油 ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース もやし	
18(水)	○	ごま汁うどん (うどん・つけ汁) 揚げぎょうざ	豚肉 けずり節 昆布 牛乳	うどん 油 ごま油 練りごま ごま 砂糖 餃子の皮 小麦粉	もやし にんにく にんじん 長ねぎ 小松菜 白菜 にら 生姜	18日(水)揚げ餃子
19(木)	○	麦ご飯 豚汁 かき揚げ おろしてんつゆ こんにゃくのごま煮	豚肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 ちくわ 桜えび 卵 牛乳	米 米粒麦 ジャガ芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにゃく 練りごま ごま油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ	国産小麦で作った直径15 cmの皮を使います。1個で大 満足のジャンボ揚げ餃子で す。 パリパリした皮の食感をお 楽しみください。
20(金)	○	きびご飯 けんちん汁 鮭の照焼き 生揚げと豚肉の味噌炒め	豆腐 けずり節 昆布 鮭 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	米 きび ジャガ芋 こんにゃく油 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 生姜	
24(火)	○	セルフサンド (コッペパン・ソーセージカレーソース) たっぶり野菜のシチュー 青菜のソテー	レバーソーセージ 豚肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ ベーコン	パン 油 砂糖 でん粉 ジャガ芋 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン セロリ 小松菜 もやし 長ねぎ 生姜	
25(水)	○	ジャージャー麺 ワンタンスープ りんごのコンポート	豚肉 大豆 味噌 鶏ガラ 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ 小松菜 りんご レモン	りんごは、山形県の金子 農園、長野県の水野農園 から直送されます。
26(木)	○	ご飯 おからふりかけ 味噌汁 鶏の空揚げ市内野菜たっぶり煮	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 わかめ 生揚げ 味噌 昆布 鶏肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 小麦粉 里芋	キャベツ 生姜 にんにく にんじん 大根 小松菜	
27(金)	○	ポークチャップライス 野菜ソテー りんご	豚肉 大豆 レバーソーセージ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ ホールコーン りんご	
30(月)	○	豚玉丼 のっぺい汁 香りお浸し	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 干し湯葉 牛乳	米 きび 油 砂糖 里芋 こんにゃく でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 大根 ごぼう 白菜 しめじ 小松菜 ゆず	

牛乳らん ○…牛乳

*都合により材料が変更になることがあります。*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 858kcal たんぱく質 35.3g 脂質 29.1g