



11月予定献立表




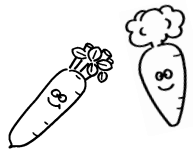


《今月のめあて》

かんしゃして たべよう

令和2年度 11月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
2 月	すきやきどん だいがくいも	○	ぶたにくとうふ 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 さつまいも むらさきいも ごま	にんじん えのきたけ ながねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ	<p>☆5日 焼きりんご 山形県の金子さんが 農業を使わずに育てた 紅玉りんごを使いま す。バターと砂糖をか け、オーブンで焼きま す。</p>  <p>☆9日 運動会振休</p> <p>☆10日 武蔵野肉盛りうどんの 日 市内の小中学校、共 通献立です。豚肉とね ぎの入ったつけ汁に、 糧(かて)と呼ばれる野 菜を入れて食べる武蔵 野うどんです。この日 の糧やさいは、全て市 内産の野菜を使う予定 です。</p>   <p>☆18日 揚げ餃子 国産小麦を使った餃 子の皮で、ジャンボ餃 子を作ります。子ども たちにも大人気のメ ニューです。</p> 
4 水	やさいたっぷりソースやきそば あつあげどうふのもの みたらしあげだんご	○	ぶたにくなまあげ とりにくだしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん だまこもち あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこしょうが にんにくきりほしだいこん ほししいたけ こまつな	
5 木	マーボーなすどん はるさめともやしのソテー やきりんご	○	ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ バター	なす たら たまねぎ 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 もやしりんご	
6 金	ポークストロガノフ ポイルやさい ちゅうかドレッシング	≡	ぶたにくとりがら なまクリーム だいず	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトジュース こまつな だいこん ブロッコリー みかんジュース	
10 火	【武蔵野肉盛りうどんの日】 にくもりうどん かてやさい ちくわのいそべあげ	○	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 あぶら こむぎこ	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎしょうが	
11 水	わかめごはん みそしる わふうハンバーグてりやきソースかけ おんやさい	○	わかめ あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけしょうが キャベツ こまつな	
12 木	チリライス えびとやさいのソテー	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン えび ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ こまつな	
13 金	にぎやかピラフトマトスープ ベジタブルソテー てづくりチーズケーキ	○	ベーコン えび ハム とりがら レバーソーセージ たまご クリーム チーズ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら アルファベットパスタ じゃがいも さとう こむぎこ チョコチップ	たまねぎ にんにく ホールコーン ピーマン あかピーマン にんじん セロリ ホールマト トマトジュース キャベツ こまつな レモン	
16 月	あわごはん とんじる いかにからあげねぎソース あげボールのもの	○	ぶたにく とうふ みそ だしけずり こんぶ いか あげボール ぎゅうにゅう	こめ もちあわ じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん しるすりごま さとう ごまあぶら	きりほしだいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎしょうが だいこん グリンピース	
17 火	バリエア ビーンズスープ スペインふうオムレツ トマトケチャップ	○	えび いか しろいんげんまめ ベーコン だしけずり たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも バター	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム ホールマト にんにく キャベツ にんじん こまつな セロリ パセリ	
18 水	むぎごはん ちゅうかスープ あげぎょうざ もやしとたこのソテー	○	とうふ ほたてが い とりがら ぶたにく たこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう あぶら こむぎこ	はくさい ながねぎ きくらげ キャベツ たら ほししいたけ にんにくもやし にんじん	
19 木	ガーリックフランス カレーポトフ マカロニとツナソテー	○	レバーソーセージ とりがら だしけずり こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	パン バター あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ	
20 金	むぎごはん さんまのかばやき だまこもちいりスープ こんにやくオランダに ヨーグルト	○	さんま とりにく だしけずり こんぶ ヨーグルト	こめ おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう だまこもち こんにやく ごまあぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ きりほしだいこん ながねぎ こまつな さやいんげん	
24 火	うめぼしとじゃこのごはん みそしる とりのしおこうじやき ごまあえに	○	こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ みそ だしけずり とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ しるすりごま さとう	しょうが うめぼし はくさい ながねぎ こまつな にんじん えのきたけ キャベツ	
25 水	コッペパン ぶたにくのロペールに ジャーマンポテト てづくりとうにゅうプリン	○	ぶたにく とりがら ベーコン たまご とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールマト さやいんげん パセリ	
26 木	さつまいもとりにごはん とうふのすましじる さわらのさいきょうやき こんにやくおかに	○	こんぶ とうふ だしけずり さわら みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くり さとう ごま あぶら こんにやく	きりほしだいこん にんじん こまつな ながねぎ	
27 金	にくみそジャージャーめん きんときまめのあまに フルーツミックス	○	ぶたにく みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ミックスフルーツ	
30 月	あわごはん すましじる さばのたつたあげ ぶたにくとキャベツのみそいため	○	とうふ だしけずり こんぶ さば ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん かんぴょう えのきたけ こまつな しょうが ながねぎ キャベツピーマン にんにく	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー652kcal たんぱく質26.9g 脂質22.9g