



11月予定献立表



《今月のめあて》
つくる人たちにかんしゃしよう！

令和2年度 11月

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	むぎごはん すましじる さけのねぎみそやき れんこんのからしいため	○	とうふ だしけずり こんぶ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	こまつな にんじん にんにく ながねぎ れんこん たまねぎ	りんご&みかん みかんとりんごがおいしい季節になりました。りんごは山形県の「金子農園」や長野県の「水野農園」から、みかんは熊本県「枅永農園」等から直送されます。農薬の使用をなるべく抑えて大切に育てられています。  10日(火) 武蔵野うどんの日 市内の小学校で共通の献立です。だしをきかせた温かい汁に、地粉うどんと市内産の野菜(糠・かて)をつけながら食べる「武蔵野市の地元料理」です。  和食器給食の日 20日(金) 5年2組 25日(水) 5年1組  「和食の日」の11月24日(11[いい]2[にほん]4[しよく])に合わせて、11月から12月にかけて5・6年生は、給食を和食器に盛り付けて食事をして、「和食文化」の魅力やマナーを学びます。 24日(火) スウィートポテト 旬のさつまいもをたつぷり使用して、スウィートポテトを作ります。  26日(木)世界の給食  『アメリカ合衆国の料理』 多民族国家のアメリカでは、家庭料理を重視する伝統がありました。缶詰やレトルト食品が発達し、既成食品を家で一手間かける家庭料理が一般的となりました。今回はアメリカの学校給食でも親しまれている「スラッピー・ジョー」と、アメリカが発祥とされる名物料理の「クラムチャウダー」、家庭の味の定番「ハッシュブラウンポテト」を作ります。 
4 水	だいこんぼとじゃこのごはん みぞれじる みそチキンカツ たまごにやくのおかか	○	こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ だしけずり とりにく みそ さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ パン さとう しろすりごま こんにやく	だいこんば だいこん ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな レモン たけのこ さやいんげん	
5 木	スパゲティ ホワイトポロネーズ (ホワイトポロネーズソース・スパゲティ) ベーコンとほうれんそうのソテー りんごのコンポート ヨーグルト	ヨ	とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりがら ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ ほうれんそう はくさい ホールコーン りんご レモン	
6 金	ぶたにくのやながわどん (やながわどんのぐ・ごはん) さつまじる きんときまめあま	○	たまご ぶたにく だしけずり とりにく あぶらあげ みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも こんにやく	ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん ながねぎ こまつな	
9 月	むぎごはん スンドゥブスープ ヤンニョムチキン チャプチェ	○	とうふ ぶたにく だしけずり とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま あぶら はるさめ	はくさい ながねぎ はくさいキムチ こまつな にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ いら	
10 火	にくもりうどん (うどん・かてやさいつけじる) ちくわのいそべあげ みかん 【むさしのうどんの日】	○	ちくわ あおのり ぶたにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら さとう	もやし こまつな だいこん にんじん しょうが ながねぎ みかん	
11 水	セルフドック (コッペパン ・ソーセージパベキューソース) チリコンカン パスタおんサラダ	○	レバーソーセージ ぶたにく だいず きんときまめ とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん パター こむぎこ シェルマカロニ	たまねぎ ビーマン にんにく パセリ マッシュルーム セロリ ホールトマト にんじん ホールコーン さやいんげん	
12 木	きつねごはん みそしる ハンバーグわふうきのソース こふきいも	○	あぶらあげ みそ だしけずり ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう パンこ あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん さやいんげん はくさい こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ ほしいたけ にんにく	
13 金	カレーライス(カレールー・ごはん) ふゆやさいのマリネ りんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう さつまいも むらさきいも	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく ブロッコリー れんこん レモン りんご	
16 月	むぎごはん さけふりかけ みそしる ぶたのしおこうやき こうやどうふのそぼろあん	○	さけ あおのり みそ だしけずり ぶたにく こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ だいこん	
17 火	みそつけめん(むしちゅうかめん ・ポイルほうれんそう・つけじる) あげぎょうざ みかん	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ こむぎこ さとう でんぶん	ほうれんそう もやし にんにく しょうが にんじん キャベツ いら だいず もやし ながねぎ ホールコーン はくさい ほしいたけ みかん	
18 水	みなみょうおめごはん とりだんごいりちゃんこじる なっとう ごもくうま	○	とりにく だいず とうふ だしけずり こんぶ なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん こんにやく あぶら さとう	しょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん れんこん ごぼう さやいんげん	
19 木	こくとうパン カレーミネストローネ さといものグラタン りんご	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン マカロニ あぶら さといも じゃがいも こむぎこ パター パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ にんにく トマトピューレ りんご	
20 金	もちごめいりごはん てっかみそ けんちんじる ちぐさやき にくじゃがに 	○	だいず みそ とうふ こんぶ あぶらあげ だしけずり たまご とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう さといも こんにやく ごまあぶら あぶら じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ ほうれんそう ほしいたけ さやいんげん しょうが	
24 火	スパゲティナポリタン チキンポトフ スウィートポテト	○	レバーソーセージ とりにく とりがら たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも さとう パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく ホールトマト キャベツ セロリ パセリ	
25 水	ゆかりごはん すましじる さばのみそに だいこんのきんぴら みかん 	○	わかめ だしけずり こんぶ さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ おふ さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	ゆかりこ にんじん こまつな しょうが だいこん さやいんげん みかん	
26 木	スラッピージョー(まるパン・ミート) ほたてのクラムチャウダー ハッシュブラウンポテト 	○	ぶたにく だいず ほたてが い ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	パン あぶら こむぎこ さつまいも パター じゃがいも	たまねぎ にんじん きピーマン マッシュルーム しょうが にんにく ホールトマト グリンピース セロリ ホールコーン エリンギ ブロッコリー	
27 金	キムタクごはん みそおでん とりとごぼうのあまからいため	○	ぶたにく こんぶ さつまあげ たくわはんぺん だしけずり みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら こんにやく さとう あぶら ごま	ながねぎ はくさいキムチ だいこん つぼつけ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	
30 月	さんまのかばやきどん (さんまのかばやき・ごはん) とんじる きゃべつのごまず	○	さんま ぶたにく なまあげ みそ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく しろすりごま ごま	しょうが だいこん ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

平均栄養価 中学年 エネルギー 658kcal ・たんぱく質 26.7g ・脂質 22.5g