



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 ピーマン 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 しらす	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 ピーマン 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