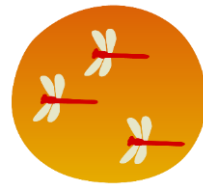




11月予定献立表



《今月のめあて》
つくるひとに かんしゃしよう

令和3年度 11月

給食回数 20 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			作り方・その他
			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)	
1 月	ぶどうコッペパン ミネストローネスープ ふゆやさいのグラタン みかん	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン パスタアルファベット あぶら さとう さいも こむぎこ パター	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース カリフラワー ブロッコリー しめじ みかん	1日(月) 冬野菜のグラタン 冬野菜のブロッコリー、 カリフラワー、里芋をホウ イトソースと混ぜて、チー ズをかけてオープンで焼き ます。
2 火	スパゲッティミートソース キャベツとじゃこソテー	○	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン	9日(火) 武蔵野糧うどんの日 市内の小中学校、共 通献立です。温かい汁 に糧(かて)と呼ばれる 地元産の野菜とうどん を入れて食べます。
4 木	ちゅうかどん チャプチェ りんご	○	ぶたにく えび うずら たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんにく しょうが にら りんご	17日(水) 魚とチーズの揚げ餃子 めかじきとチーズを餃 子の皮で包み油で揚げ て作ります。
5 金	さつまいもごはん さわにわん とりのからあげ うちまめいりやさいソテー	み	こんぶ ぶたにく かつおぶし とりにく うちまめ	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう もやし キャベツ こまつな みかんジュース	24日(水) さんまの塩焼き 今が旬の「さんま」を塩焼 きにして、おろしソースと 一緒にいただきます。上 手に骨をとって食べま しょう。
8 月	むぎごはん みだくさんじる まつかぜやき さつまあげのいために	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ひじき みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま こんにやく	だいこん にんじん はくさい たまねぎ こまつな しめじ しょうが	冬野菜類で欠かせ ない野菜です。身体 を温める作用があり、 またビタミンCや鉄分 を多く含みます。
9 火	むさしのかてうどん (うどん・つけじり・ポイルやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ 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 しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	鉄
10 水	むぎごはん すましじる とりのあまからやき やさいソテー	○	とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	だいこん
11 木	キムチチャーハン ちゅうかコンスープ だいがくいも	○	ぶたにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま	はくさいキムチ にんじん こまつな ながねぎ クリームコーン ホールコーン たまねぎ	
12 金	あわごはん みそしる さけのてりやき ちくぜんに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ちくわ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん こまつな にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ	
15 月	むぎごはん だいこんのみそしる あつやきたまご ひじきの甘辛炒め	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが	
16 火	むぎごはん だいこんのスープ ハンバーグトマトソース やさいとソーセージのソテー	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ パンこ あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな たまねぎ ホールトマト マッシュルーム キャベツ	
17 水	コッペパン ビーフンスープ さかなとチーズのあげぎょうざ キャベツとコーンソテー	○	とりにく とりがら めかじき チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン ビーフン ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ ホールコーン	
18 木	ごはん なつとう みそしる ししゃもやき さいもいかのいもの	○	なつとう とうふ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さいも さとう	はくさい こまつな ながねぎ だいこん	
19 金	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし	
22 月	やきそばマーボーあんかけ じゃこいりいとこんソテー りんご	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぶたにく さとう でんぶん こんにやく あぶら	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 こまつな りんご	
24 水	あわごはん かきたまじる さんまのしおやきおろしソースかけ ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ さんま ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶん さとう こんにやく ごまあぶら	ながねぎ こまつな えのきたけ だいこん ごぼう にんじん にんにく	
25 木	おやごどん にびたし みかん	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい みかん	
26 金	エスカロップ (むぎごはん・とんかつ・ソース) レバーソーセージのポトフ	○	ぶたにくレバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ キャベツ セロリ	
29 月	スタミナどん だいこんとがんとそぼろに りんご	○	ぶたにく がんとどき とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな りんご	
30 火	きつねうどんにびたし あまなつとうパンケーキ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ バター あまなつとう	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 み…みかんジュース

※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 591kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.0g