



11月予定献立表



《今月のめあて》

かんしゃしてたべよう!

家庭数

令和3年度 11月

給食回数 20 回

●武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメ ン ト	ランチルーム
			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	こんさいたっぷりドライカレー たくあんおんサラダ さんしょくに	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにくしょうが たくあん キャベツ もやし こまつな ホールコーン	2日(火) 担々豆乳つけめん 長ねぎ・にんにく・生姜を味噌や酒・砂糖で炒めながら延ばして作る練りみそを使った担々麺です。豆乳が入るので、辛みが抑えられ、まろやかな旨味があります。	
2 火	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもどくだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりから こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら ごま ねりごま さつまいも でんぶん あぶら くらさとう	もやし にんじん なら ながねぎ しょうが にんにく		
4 木	ごはん わかめじる さけのさざれやき じゃがいものそぼろに	○	わかめ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう でんぶん	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが		
5 金	ミルクパン はくさいとウインナーのスープ ちくわとこうやどうふのあげにりんご	○	レバーソーセージ ぶたにく とりから こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん さとう ごま	はくさい たけのこ にんじん こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん りんご		
8 月	にんじんピラフ ようふうおでん ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	あげボール レバーソーセージ とりから たまご とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな ほうれんそう クリームコーン		
9 火	むさしのかてうどん(うどん・かて・つけじる) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ たまご 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 だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが		
10 水	たきこみおこわ チャプスイ まぐるアンドンまぐるもどき	○	あぶらあげ ぶたにく ハム とりから こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース しょうが はくさい もやし たけのこ こまつな さやいんげん	9日(火) 武蔵野うどんの日 市内産野菜をたっぷり使った武蔵野の郷土食の種うどんです。市内の小中学校が同じメニューです。	
11 木	わかめごはん とんじる ししゃものカレーパンこやき ひじきに	ヨ	わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ししゃも ひじき とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さといも マヨネーズ パンこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな パセリ さやいんげん		
12 金	スパゲッティーポークビーンズ あぶらあげとやさいのいためもの りんごのコンポート	○	だいず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト トマト ビューレ キャベツ もやし こまつな りんご レモン		
13 土	スタミナどん ブロッコリーのオイスターいため とうにゅうプリン	麦	ぶたにく ちくわ とうにゅう なまクリーム たまご	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら くらさとう	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん		
16 火	はいがパン コーンシチュー ちゅうかおんサラダ りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりから なまクリーム やきぶた ひじき	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら こんにやく さとう ごま	クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし こまつな りんご	17日(水) リゾーブ給食 子どもたちに自分が食べたい主菜を事前に選んでもらいます。	
17 水	ちゅうかつつけめん あじのてんぷら または ささみのてんぷら カクテルフルーツ	○	とりから ぶたにく あじ たまご とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ ミックスフルーツ		
18 木	かんこくふうたきこみちらしずし すましじる こんこんつくね	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ かつおぶし とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま おふ パンこ でんぶん	にんじん たくあん さやいんげん はくさい ながねぎ ほうれんそう れんこん ホールコーン		
19 金	ごはん きりぼしのみそする いかのユーリンソースがけ ねぎしおきんぴら	○	なまあげ みそ かつおぶし いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら	きりぼし だいこん キャベツ ながねぎ こまつな しょうが れんこん にんじん ごぼう にんにく		
22 月	ポークストロガノフ かみかみおんやさい	○	ぶたにく とりから なまクリーム いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ ホールマト トマトジュース ごぼう もやし こまつな		
24 水	さけとほうれんそうのクリームスパゲティ さつまいものレモンに	○	さけ ベーコン 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 バター さつまいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう レモン	26日(金) 控食大豆サラダ 大豆と千切りのハム、キャベツやにんじん、れんこん、小松菜が入った温サラダです。塩こしょうと醤油とマヨネーズで味付けしてレモン果汁でさっぱりと仕上げます。たくさんの野菜と大豆を食べられる人気メニューです。	
25 木	ゆかりごはん キャベツのみそする ツナのあつやきたまご はるさめとだいこんのピリカラいため	ヨ	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし たまご ツナ ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ゆかり ンキャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ だいこん なら にんじん にんにく しょうが		
26 金	むぎごはん すきやきに なかよしだいずおんサラダ	○	ぶたにく とうふ だいず ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら しらす さとう マヨネーズ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ しゆんぎく キャベツ れんこん こまつな レモン		
29 月	ダイスチーズパン しないさんやさいのスープ ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト	○	とりから ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	ダイスチーズパン あぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ だいこん にんじん はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ マッシュルーム ホールマト ホールコーン パセリ		
30 火	あぶらあげいりちやめし すましじる さばのねぎソースかけ うみとはたけのごまいため	○	あぶらあげ こんぶ とうふ もずく かつおぶし さば ひじき いか ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	たけのこ はくさい ながねぎ にんじん こまつな れんこん		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※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 600kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.6g

想像してみよう! 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん