

11月予定献立表

《今月のめあて》

11月 つくる人に 感謝しよう

令和3年度 11月 給食回数 20 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	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)	
1 月	きびご飯 人参ふりかけ 沢煮椀 鮭の味噌焼き ひじき煮	ヨ	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 豚肉 昆布 鮭 味噌 ひじき 油揚げ 打ち豆 ヨーグルト	米 きび 砂糖 ごま油 ごま油	にんじん 切り干し大根 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 にんにく	
2 火	食パン キャロブミルククリーム ABCスープ ほうれん草とチーズの卵焼き りんご	○	牛乳 キャロブ 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ 卵 スキムミルク チーズ	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 パスタアルファベット 油	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく しめじ ほうれん草 りんご	爽りの秋がやってきました。 みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか？
4 木	しめじご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き いり豆腐	○	昆布 油揚げ 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	しめじ 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 生姜 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	秋は、春に芽を出した植物が自然の恵みによって実を結ぶ季節で、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。また、寒くなる季節に向けて魚も脂がのり、おいしくなります。
5 金	根菜カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	大根 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 ホールコーン もやし 小松菜	新米・さつま芋・栗・柿・りんご・大根・白菜、さんま、いわしなど、秋の味覚が給食にもたくさん登場します。食べ物から「秋」を感じてください。
8 月	ガーリックパン ポルシチ マカロニときのこのソテー みかん	○	豚肉 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	にんにく バセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ 生姜 トマトピューレ ホールトマト しめじ えのきたけ 小松菜 マッシュルーム みかん	
9 火	武蔵野糰うどん (うどん・つけ汁・糠野菜) 磯辺かしわ天ぶら 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 鶏肉 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
10 水	ご飯 さつま芋の味噌汁 さんまの塩焼き おろしソース いりどり	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 さんま 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 里芋 こんにゃく 油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん 干しいたけ	
11 木	キムチチャーハン ビーフンスープ 里芋とじゃが芋のそぼろ煮	○	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 里芋 じゃが芋 砂糖 でん粉	白菜キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 小松菜 生姜 グリンピース	2日(火) キャロブミルククリーム
12 金	きのこクリームライス ポイル野菜 和風ドレッシング 焼きりんご	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	米 米粒麦 油 小麦粉 バタードレッシング 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム 大根 キャベツ もやし ブロッコリーホールコーン りんご	キャロブとは、イナゴ豆のことです。イナゴ豆のさやの粉を入れたミルククリームです。味はチョコレート風味に似ています。
15 月	麦ご飯 味噌汁 かき揚げ おろし天つゆ きんぴら豆腐	○	生揚げ 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ちくわ 桜えび 豆腐 豚肉 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こねぎ(葉ねぎ) 大根 ごぼう 小松菜	
16 火	セルフサンド(コッペパンソーセージ) 野菜のスープ チャブチェりんご	○	レバーソーセージ ベーコン 鶏肉 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	パン さつま芋 油 春雨 ごま油 ごま 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 たら にんにく 生姜 りんご	
17 水	焼き豚チャーハン スェンラアタン もちりしゅうまい	○	焼き豚 豚肉 卵 鶏ガラ 大豆 牛乳	米 油 でん粉 餃子の皮 ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 にんじん 生姜 玉ねぎ	9日(火) 武蔵野糰うどんの日
18 木	スパゲッティミートソース ブロッコリーのオイスター炒め みかん	○	豚肉 大豆 ちくわ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト ブロッコリー みかん	地元の野菜にもっと親しんでもらおうと、「武蔵野糰うどんの日」として、市内小中学校全校で共通献立を実施します。温かい汁と糠(かて)と呼ばれる地元産の野菜を入れて食べる武蔵野うどんです。この日は市内産の野菜を全部の学校で合わせて約500kg近く使う予定です。
19 金	いわしの蒲焼き丼 鶏ごぼろ汁 煮びたし	○	いわし 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜 しめじ にんじん ごぼう 長ねぎ 白菜 小松菜 もやし	
22 月	ジャージャー麺 生揚げの五目炒め りんご	○	豚肉 味噌 かつお節 昆布 生揚げ 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 だまご餅 ごま油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 しめじ キャベツ りんご	
24 水	きびご飯 納豆 豚汁 鮭の塩麹焼き 里芋といかの煮物	麦	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 いか	米 きび 油 里芋 じゃが芋 砂糖	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	
25 木	ガーリックライス カレーチキン 大根のスープ 野菜ソテー	○	鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 油	にんにく にんじん バセリ 生姜 大根 小松菜 キャベツ もやし ホールコーン	今月のりんごは、山形県の子金子農園、長野県の水野農園、みかんは、熊本県の樹永農園から直送されます。
26 金	マーボー豆腐丼 冬瓜のスープ 大根のナムル	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 ベーコン かつお節 昆布 ツナ 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 冬瓜 大根 ホールコーン	
29 月	ご飯 実だくさん汁 和風きのこハンバーグ 切干大根煮	○	豚肉 かつお節 昆布 豆腐 牛乳	米 こんにゃく ごま油 パン粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜 切り干し大根 小松菜	
30 火	柏折パン チキンカツカレーソースかけ ポイルキャベツソーセージのポトフ みかん	○	鶏肉 ベーコン レバーソーセージ 鶏ガラ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく みかん	

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 789kcal たんぱく質 35.7g 脂質 26.4g