



11月予定献立表



《今月のめあて》

かんしゃして たべよう

令和3年度 11月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
2 火	スパゲティーホワイトソース やさいソテー みかん	○	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー えのきたけ みかん	<p>☆産地直送りんご りんごは、山形県と長野県のりんごを使用しています。子どもたちに、安全でおいしいりんごを届けたいと、大切に育ててくれたりんごです。</p>  <p>☆10日 武蔵野肉盛りうどんの日 市内の小中学校、共通献立です。豚肉とねぎの入ったつけ汁に、糧(かて)と呼ばれる野菜を入れて食べる武蔵野うどんです。この日の糧やさいは、全て市内産の野菜を使用予定です。</p>  <p>☆16日 揚げぎょうざ 国産小麦で作った餃子の皮を使い、ジャンボぎょうざをつくります。一つ一つ包んで作る、手作り餃子です。</p>  <p>☆26日 つくねの照り焼きソース つくねの中には、茹でて細かくした大豆が入っています。給食では、豆を食べやすくするためにハンバーグ・ミートソースなどには、細かくした大豆を入れています。</p>
4 木	ぶたキムチどん ワンタンスープ チャブチェ	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ワンタンのかわ はるさめ ごま	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら ながねぎ にんにくしょうが はくさい こまつな ほししいたけ	
5 金	むぎごはん みそしる にくだんごのもちごむし いとこんにやくのじゃこいため	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいたいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶ ごまあぶら さとう もちごめ こんにやく ごま	かんびょう ながねぎ えのきたけ ほししいたけ たけのこしょうが こまつな にんじん もやし	
8 月	たきこみおこわ とうふのすましじる さわらのさいきょうやき あげボールのもの	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ さわら みそ あげボール ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく でんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい こまつな ながねぎ きりほしだいこん さやいんげん	
9 火	コーンライスミートソースかけ もちもちチーズパン ベジタブルソテー	○	ぶたにく だいたいず ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ レバーソーセージ	こめ おしむぎ あぶら しらたまこ さとう こむぎこ オリーブあぶら	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく トマトジュース キャベツ こまつな	
10 水	【武蔵野肉盛りうどんの日】 むさしのにくもりうどん 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 あぶら こむぎこ	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが	
11 木	【日本列島の旅 三重県】 とんできどん ごもくめ みかん	○	ぶたにく だいたいず ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんにくしょうが キャベツ ごぼう にんじん みかん	
12 金	かしわパン ぶたにくのロベールに ジャーマンポテト とうにゅうプリン	○	ぶたにく とりがら ベーコン たまご とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト さやいんげん パセリ	
15 月	むぎごはんポークストロガノフかけ ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら さとう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ セロリ ホールトマト トマトジュース こまつな だいこん ブロッコリー りんご	
16 火	むぎごはん ちゅうかスープ ☆あげぎょうざ はるさめのソテー	○	とうふ ほたてが い とりがら ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ はるさめ	はくさい ながねぎ キャベツ にら ほししいたけ にんにく こまつな もやし にんじん しょうが	
17 水	あわごはん のりのつくだに みそしる とりのしおこうじやき ごまあえに	○	のり なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま	ながねぎ こまつな にんじん えのきたけ はくさい キャベツ さやいんげん	
18 木	みそラーメン(つけめん) あおのりビーンズ みかん	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりがら かつおぶし こんぶ だいたいず あおのり ぶたがら	むしちゅうかさぼ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶ あぶら	もやし キャベツ たけのこ にんじん にら ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが みかん	
19 金	さんまのかばやきどん だまこもちいりスープ こんにやくオランダに	○	さんま とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう だまこもち ごまあぶら こんにやく ごま	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ きりほしだいこん ながねぎ こまつな	
22 月	かしわパン カンジャスープ マカロニグラタン	○	レバーソーセージ 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 おしむぎ あぶら マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく ホールコーン パセリ	
24 水	むぎごはん ごもくじる ぶたのしょうがやき ごぼうとこまつなのいためもの	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶ さとう あぶら こんにやく	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん しょうが こまつな	
25 木	マーボー豆腐どん ちゅうかソテー りんご	○	とうふ ぶたにく だいたいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう でんぶ ごま	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 キャベツ たまねぎ こまつな ホールコーン りんご	
26 金	むぎごはん みそしる ☆つくねのてりやきソース おんやさい	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ だいたいず かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう パンこ でんぶ あぶら	きりほしだいこん ながねぎ しょうが こまつな にんじん はくさい	
29 月	あわごはん ふりかけ みそしる さけのこうみやき ぶたにくとれんこんのいためもの	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ なまあげ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく れんこん さやいんげん	
30 火	けんちんうどん てづくりにくまん こんにやくのソテー	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん きりほしだいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しめじ たまねぎ ほししいたけ たけのこしょうが こまつな	

○・・・牛乳

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー603kcal たんぱく質27.2g 脂質21.6g