



# 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 19 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	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	むぎごはん みそしる さけのしおこうじやき にくじゃが	○	とうふ みそ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら じゃがいも しらたき さとう	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ さやいんげん しょうが	<b>りんご&amp;みかん</b> みかんとりんごがおいしい季節になりましたね。りんごは山形県の「金子農園」や長野県の「水野農園」から、みかんは熊本県の「枳永農園」等から直送されます。農業等の使用をなるべく抑えて大切に育てられています。
2	火	チリコンカンドック オニオンスープ さつまいもとコーンのソテー	○	きんときまめ ぶたにく だいたず チーズ ベーコン とりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ オリブあぶら さつまいも むらさきいも	たまねぎ にんにく ホールトマト マトジュース にんじん セロリ パセリ ホールコーン さやいんげん	
4	木	だいこんぼとじゃこのごはん みそしる とりのからあげ ねぎソース たまごんにやくのおかか	○	こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく さといも	だいこんは だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん	
5	金	スパゲティナポリタン おしむぎいりチキンブロス スウィートポテト	ヨ	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 ヨーグルト	スパゲティ あぶら こむぎこ おしむぎ じゃがいも さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ビーマン にんにく ホールトマト あかピーマン セロリ こまつな	
8	月	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 ちくわ はんぺん かつおぶし 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 でんぶん	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	
9	火	むさしのかてうどん (うどん ・カレーつけじり・かてやさい) ちくわのいそべあげ りんご 【武蔵野かてうどんの日】	○	ちくわ あおりのり ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ でんぶん 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 たまねぎ りんご	<b>5日(金)スウィートポテト</b> 旬のさつまいもをたっぷり使用して、スウィートポテトを作ります。市内産さつまいもを使用する予定です。
10	水	ちゅうかふうたきこみごはん みそしる いかのコチュジャンやき とりとだいこんのさつぱりに	○	ぶたにく ひじき だいたず あぶら あげ みそ かつおぶし こんぶ いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん ご ま あぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな だいこん	<b>9日(火) 武蔵野かてうどんの日</b> 市内の小学校が共通で、市内産野菜をたっぷり使った、武蔵野市の「郷土料理献立」です。 だしをきかせた温かい汁に、地粉うどんと野菜(糠・かて)を揚げながら食べます。
11	木	もちごめいりごはん とりだんごいりちゃんこ なつとう かぼちゃときんときのとこに	○	とりにく だいたず とうふ かつお ぶし こんぶ なつとう きんとき まめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こむぎこ でんぶ ん あぶら しらたき さとう	しょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな かぼちゃ	
12	金	くろざとうパン ソーセージポトフ さといものグラタン みかん	○	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 さつまいも あぶら さとい も じゃがいも こむぎこ バター パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ブロッコリー しめじ みかん	
16	火	ぶたにくのやながわどん (やながわどんのぐ・ごはん) みそしる だいがくきなこ	○	たまご ぶたにく かつおぶし みそ きなこ ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん こめ こめつぶむぎ さつまいも	ごぼう たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん	
17	水	むぎごはん みそれじる さわらのごまだれやき じゃがいもとひじきのカレーいため	○	なまあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん ねりごま ごま さとう あぶら じゃがいも	だいこん ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ビーマン	
18	木	ホワイトポロナーゼスパゲティ (ホワイトポロナーゼソース ・スパゲティ) ベーコンとあおなのソテー りんご	○	とりにく だいたず 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	あぶら こむぎこ バター スパゲティ 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 こまつな はくさい ホールコーン りんご	
19	金	みなみうおぬまごはん ねぎじゃこ みそしる のりまきつくね さつまいものこくとうに	○	ちりめんじゃこ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいたず のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ でんぶん さつまいも くるざとう	ながねぎ しょうが こまつな かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん	
22	月	きつねごはん すましじる みそチキンカツ キャベツのごまふうみ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん さやいんげん ほししいたけ こまつな ながねぎ レモン キャベツ もやし チンゲンサイ	<b>26日(金)世界の給食</b>
24	水	ゆかりごはん さつまいも さばのみそに だいこんきんぴら みかん	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし さば ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ゆかりこ にんじん ながねぎ こまつな しょうが だいこん だいこんは みかん	<b>『ルーマニアの料理』</b> 東京オリンピック・パラリンピック競技大会では、武蔵野市はルーマニアの「ホストタウン」に登録されていました。ミティティーは、ルーマニアでは代表的なひき肉料理です。にんにくをきかせた小さなハンバーグにマスタードソースをかけます。チヨルパは少しだけ酸味のあるルーマニアの定番スープです。
25	木	マーボーあんかけやきそば (マーボーとうふ・むしちゅうかさそば) わかめスープ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	とうふ ぶたにく だいたず みそ わかめ とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぶん むしちゅうかさそば 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 にら たまねぎ もやし りんご レモン	
26	金	はいがパン チヨルパ ミティティー ペイクドポテト	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	パン さといも あぶら さとう パンこ でんぶん じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんにく トマトジュース レモン パセリ	
29	月	むぎごはん みそしる あじのかばやき こうやとうふのそぼろあん	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ あじ こうやとうふ とりにく 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 でんぶん	たまねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな	
30	火	ごはん てっかみそ けんちんじる まつかぜやき れんこんのからしいため	○	だいたず みそ とうふ かつおぶし こんぶ とりにく あおりのり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにやく ごまあぶら パンこ ごま あぶら でんぶん	だいこん にんじん ごぼう わけぎ たまねぎ れんこん	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 606kcal ・たんぱく質 26.3g ・脂質 21.0g

※裏面には「給食&食育おたより」があります

