



11月予定献立表



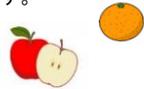
《今月のめあて》

つくるひとに かんしゃしよう

令和4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 火	キャロットライス あげボールのようふうに オムレツ	○	あげボール ぶたにく とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら じゃがいも	にんにくにんじん パセリ だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ほうれんそう マッシュルーム	りんご&みかん みかんとりんごが出 回る季節になりました。 農業等の使用をなるべく 抑えて大切に育てられ れたりんご・みかんを産 地直送で届けてもらい ます。 
2 水	スパゲティミートソース ベーコンとあおなのソテー りんごのコンポート	○	ぶたにく だいた ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマトジュース ホールトマト ほうれんそう こまつな はくさい ホールコーン りんご レモン	
4 金	だいこんのはとじやこのごはん みそしる とりのユーリンチソース たまごにやくのおかか	○	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 こめつがむぎ 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	だいこんのは 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	
7 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 こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら でんぶん 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	果物はビタミンCが含ま れ、風邪などの感染症 に対する免疫力を高め る作用があります。
8 火	むぎごはん とりだんごいりちゃんこじる なっとう かぼちゃのいとこ	○	こんぶ とりにく だいた とうふ かつおぶし なっとう あずき ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ ごま あぶらこ こむぎこ でんぶん 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	
9 水	ぶたにくのやながわどん みそしる だいがきなこ	○	たまご ぶたにく かつおぶし とうふ みそ きなこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ごぼう たまねぎ こねぎ こまつな にんじん ながねぎ	15日武蔵野産うどん 小学校共通献立です。 市内産の野菜を茹で (糠)、冷たいうどんに 添えます。うどんは市 内で作られた小麦も 使った地粉うどんです。 肉の入った温かいつけ 汁に、コンのある地粉 うどんをつけて食べる 料理です。
10 木	とりごもくおこわ ちゅうかコンスープ まぐろ&マグロもどき	○	とりにく あぶらあげ たまご とりがら こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ しょうが ビーマン	
11 金	マーボーあんかけやきそば いためナムル しろいんげんまめとりのごあま	○	とうふ ぶたにく だいた とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが にら もやし こまつな りんご レモン	
15 火	【むさしのかてうどんの日】 むさしのかてうどん (うどん かつ つけじるカレーふうみ) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	
16 水	むぎごはん みぞれじる さけのごまみそやき じゃがいもとひじきのソテー	○	なまあげ かつおぶし こんぶ さけ みそ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	だいこん ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ グリーンピース	21日芋煮汁 里芋や大根・ごぼう・ 豚肉の入ったみそ味 の実だくさん汁です。 東北地方では、里芋の 収穫時期に河川敷に 集まり鍋料理を食べる 習慣があります。寒い 時期に温まるごちそう です。
17 木	ポークストロガノフ ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ バター さとう こんにやく ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリ トマトピューレ キャベツ こまつな にんじん ホールコーン りんご	
18 金	きつねごはん すましじる みそしる とりのつくねやき キャベツのごまふうみ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいた ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん さやいんげん ほしいたけ こまつな ながねぎ ホールコーン たまねぎ ごぼう キャベツ もやし チンゲンサイ	
21 月	くろまいごはん いもにじる しろみさかなのあまがらめ にんじんしりしり	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ マルルーサ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くらまい あぶら ごま じゃがいも さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん さとう	きりほしだいこん ごぼう こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ もやし ホールコーン	
22 火	ガーリックトースト カンジャスープ ミートドリアふう さつまいものレモン	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく だいた チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら オリーブあぶら おしむぎ じゃがいも こめ さつまいも さとう ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ こまつな ホールコーン しょうが レモン	
24 木	みなみうおめまごはん ねぎじゃこ みそしる とりのつくねやき みかん	○	ちりめんじゃこ みそ かつおぶし とりにく だいた 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	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 ほしいたけ みかん	
25 金	チキンケバブどん やさスープ だいがくいも	○	とりにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう さつまいも ごま	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ しょうが にんにく だいこん ほうれんそう セロリ	
28 月	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	○	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	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 マッシュルーム ビーマン にんにく ホールトマト あかビーマン キャベツ セロリ こまつな	
29 火	ちゅうかたきこみごはん はるさめスープ とりのコチュジャンやき だいこんとぶたにくのにも	○	ぶたにく ひじき だいた とりがら とりにく みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ ごまあぶら さとう はるさめ ごま でんぶん あぶら こんにやく	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん だいこんのは	28日スウィートポテト 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。
30 水	むぎごはん てっかみそ けんちんじる まつかぜやき こんさいのねぎしおきんぴら	○	だいた みそ とうふ かつおぶし こんぶ とりにく あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら さとう でんぶん さといも こんにやく ごまあぶら パンこ ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ れんこん	

牛乳らん ○●牛乳

平均栄養価 中学年 ・エネルギー 623kcal ・たんぱく質 26.4g ・脂質 21.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります