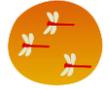




11月予定献立表

《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 20 回

北町調理場

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	ごはん なつとう みだくさんじる ぶたにくのしょうがいめ	○	なつとう とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こんにやく あぶら ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう はくさい こまつな たまねぎ ピーマン しょうが	<p>☆4日豚肉の柳川井 柳川井は、江戸時代に「柳川」というお店で作られたのが始まりだと言われています。本来は、魚のどじょうを使いますが、給食ではアレンジをして豚肉で作ります。</p>  <p>☆15日 武蔵野糧うどんの日 市内の小中学校、共通献立です。温かい汁に糧(かて)と呼ばれる地元産の野菜とうどんを入れて食べます。</p>   <p>☆16日魚とチーズの揚げ餃子 国産小麦で作られた餃子の皮を使い、メカジキとチーズをさみ油で揚げます。子どもたちにも人気のメニューです。</p>  <p>☆17日 熊本県献立 タイビーエンは、豚肉、えび、キャベツ、たけのこ、しいたけなどを炒めて、春雨を入れたスープです。 熊本県はれんこんの栽培がさかんです。れんこんを使って、おかか煮を作ります。</p>  <p>☆24日和食の日 ～「まごわやさしい」献立～ 11月24日は和食の日です。「まごわやさしい」とは、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけます。 ま…豆・豆製品 ご…ごま わ…わかめ や…やさい さ…魚類 し…しいたけ い…芋類</p> 
2	水	たきこみおこわ みそしる にくじゃが ぶりのてりやき	○	とりにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぶり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ グリンピース	
4	金	☆ぶたにくのやながわどん みそしる みかん	○	たまご ぶたにく かつおぶし こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん	ごぼう たまねぎ こまつな はくさい にんじん ながねぎ みかん	
7	月	むぎごはん みそしる とりのあまからやき あげボールとだいこんのもの	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	こまつな たまねぎ しょうが だいこん にんじん グリンピース	
8	火	ポロネーゼスパゲティ コーンツナソテー	○	ぶたにく だいず ベーコン みそ ツナ 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 にんじん にんにく ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン こまつな	
9	水	すきやきどん ひじきに りんご	○	ぶたにく とうふ ひじき あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい グリンピース りんご	
10	木	しょくパン あんこ はくさいとにくボールスープ あおなのソテー	○	あずき ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん はるさめ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな もやし にんにく	
11	金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう 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 トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	
14	月	むぎごはん ふりかけ みだくさんわふうじる さばのみそやき きんぴらごぼう	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ とりにく こんぶ さば みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく ごま	ながねぎ こまつな かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん	
15	火	☆むさしのかてうどん (めん つげじる かてやさい) 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 あぶら さとう こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
16	水	とりごもピラフ ポトフ ☆さかなとチーズのあげぎょうざ	○	ひじき とりにく あぶらあげ めかじき チーズ ぎゅうにゅう レパーソーセージ とりがら	こめ あぶら さとう ぎょうざのかわ こむぎこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう しめじ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな セロリ	
17	木	あわごはん ☆タイビーエン さきみのつけやき れんこんおかかいため	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ はるさめ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ にんにく しょうが れんこん さやいんげん	
18	金	ホイコーローどん だいずもやしのナムル みかん	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく もやし だいずもやし こまつな にんじん みかん	
21	月	キンパまぜごはん サムゲタン ヤンニョムチキン	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら もちごめ でんぶん こむぎこ	にんじん しょうが にんにく たくあん しめじ ながねぎ はくさい こまつな	
22	火	ごはん みそしる さかなのメンチカツ ちゅうのソース あしたばといとこんソテー	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ メダイ むろあじ ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら こんにやく さとう	だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ あしたば にんじん	
24	木	☆さつまいもいろろまいごはん みそしる さわらのこりみやき いりどり	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さつまいも ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	はくさい ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう たけのこ グリンピース ほししいたけ	
25	金	トマトライスホワイトソースかけ やさしいソテー りんご	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム レパーソーセージ	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ もやし キャベツ こまつな りんご	
28	月	カレーそばうどん すましじる だいこんととりにくのもの	○	とうふ ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん おふ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな ながねぎ だいこん グリンピース	
29	火	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもときんときまめのあまに みかん	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう ごま ねりごま さつまいも	にんじん ながねぎ もやし いら しょうが にんにく みかん	
30	水	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン みかん	○	しろいんげんまめ レパーソーセージ とりがら とりにく ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら さとう マカロニ パター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ホールコーン みかん	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

609kcal

たんぱく質 28.2g

脂質 21.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。