



# 11月予定献立表



《今月のめあて》

## かんしゃしてたべよう

家庭数

令和4年度 11月

給食回数 20 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			血や肉となる(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 みそしる さわらのゆずふうみやき だいにんのそぼろに	○	わかめ みそ かつおぶし さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ はくさい ゆず だいこん にんじん こまつな しょうが	2日(水) <b>担々豆乳つけめん</b>	
2 水	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとだいのかりんとうあげ	○	ぶたにく だいち みそ とうにゅう とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう ごまあぶら ごま ねりごま さつまいも でんぶん あぶら くろざとう	もやし にんじん なら ながねぎ しょうが にんにく	長ねぎ・にんにく・生姜 を味噌や酒・砂糖で炒 めながら延ばして作る 練りみそを使った担々 麺です。豆乳が入るの で、辛みが抑えられ、ま ろやかな旨味がありま す。	
4 金	ちゅうかうまにどん なまあげのもの	○	ぶたにく いか とりがら なまあげ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ ピーマン しょうが だいこん こまつな		
7 月	ごはん のりとひじきのつくだに けんちんじる ちくわとこうやどうふのあげに	○	のり ひじき とうふ かつおぶし こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな さやいんげん		
8 火	たくあんごはん すましじる まめつくね あぶらあげとやさいのいためもの	○	はんぺん かつおぶし とりにく ぶたにく ひじき あおだいず みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ パンこ	たくあん ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ もやし		
9 水	さけとほうれんそうのクリームスパゲティ さつまいもとりんごのかさねに	○	さけ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう りんご レーズン レモン		
10 木	たきこみおこわ わかめじる あつやきたまごゴマずおんやさい	○	あぶらあげ わかめ かつおぶし たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな きりほしだいこん キャベツ もやし	15日(火) <b>武蔵野うどんの日</b>	
11 金	チキンライス コーンスープ ジャーマンポテト	○	とりにく ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン セロリ キャベツ	市内産野菜をたっぷり 使った武蔵野の郷土食 の糧うどんです。 市内の小中学校が同じ メニューです。	
14 月	くろざとうパン スライスチーズ ミートボールシチュー コーンとやさいのソテー	○	チーズ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら とりにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ホールコーン ブロッコリー		
15 火	むさしのかてうどん(うどん・かて・つけじる) ツナポテトやきクロック	○	ぶたにく かつおぶし ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	うどん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ		
16 水	ひじきごはん すましじる いかのいそべあげまたはとりのいそべあげ にくじゃが	麦	こんぶ ひじき あぶらあげ とりにく とうふ もずく かつおぶし いか たまご あおのり ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな ほししいたけ		
17 木	ポークビーンズライス やさいソテー	○	だいち ぶたにく きわかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールマト トマトピューレ はくさい もやし ブロッコリー		
18 金	ブルコギどん じゃがいものトマトに	○	ぶたにく 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 じゃがいも	たまねぎ にんじん なら しめじ えのきたけ にんにく トマトジュース パセリ	16日(水) <b>リザーブ給食</b>	
21 月	ウインナーピラフ しないきんやさいのスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	レバーソーセージ かつおぶし たまご とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ だいこん はくさい ながねぎ ほうれんそう クリームコーン	子供たちに自分が 食べたい主菜を事前に 選んでもらいます。	
22 火	だいちとわかめのごはん キャベツのみそしる さばのしおやき ひじきのいためもの	ヨ	だいち わかめ もずく なまあげ みそ かつおぶし さば ひじき とりにく あぶらあげ ヨーグルト	こめ あぶら しらたき さとう	キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん		
24 木	いためやきそば わかめスープ ジャンボぎょうざ	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら あぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ はくさい ながねぎ		
25 金	たまねぎカレーライス かみかみおんやさい	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ にんにく しょうが ごぼう もやし こまつな		
28 月	フィッシュバーガー (かしわおれパン・さかなのフライ) さつまいもシチュー はるさめとだいのピリカラいため	○	メルルーサ とりにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも パター はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい セロリ だいこん なら にんにく しょうが	11月23日は <b>勤労感謝の日</b> 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。	
29 火	むぎごはん すきやきに げんきおんサラダ	○	ぶたにく とうふ だいち とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら しらたき さとう	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ しゅんぎく キャベツ こまつな		
30 水	とりなんばんうどん なまあげのごまみそに	○	とりにく かつおぶし なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう さといも こんにやく ごまあぶら ごま	もやし こまつな しょうが ながねぎ れんこん にんじん		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース ※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 608kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.8g

◇本宿小学校給食室で毎年開催している「料理教室」について、今年度は令和4年12月26日に予定しておりましたが中止とさせていただきます。