

11月予定献立表

《今月のめあて》

11月 つくる人に 感謝しよう

令和4年度 11月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日 曜	献立	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	食パン キャロブミルククリーム ポトフ キャベツの辛子ソテー	○	牛乳 キャロブ 生クリーム レバーソーセージ 鶏ガラ ハム	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 小松菜 レモン	1日(火) キャロブミルククリーム
2 水	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト みかん	○	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ みかん	キャロブとは、イナゴ豆 のことです。イナゴ豆の さやの粉を入れたミルク クリームです。味はチョコ レートの風味に似ていま す。
4 金	ピリ辛ニンニクスタミナ丼 かき玉汁 ゆず白菜	○	豚肉 卵 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉	長ねぎ じゃが芋 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 小松菜 にんじん 白菜 柚子	
7 月	きびご飯 沢煮碗 いかの香味ソース 生揚げとにらの炒め物	○	豚肉 かつお節 昆布 いか 生揚げ えび 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ セロリ じゃが芋	
8 火	食パン コーンスープ チキンカツ 中濃ソース ポイルキャベツ	○	鶏肉 牛乳 鶏ガラ 生クリーム	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉	クリームコーン 玉ねぎ セロリ にんじん ホールコーン 小松菜 キャベツ	
9 水	6うどん 焦がし葱(6うどん) ふすまマフィン 大根とツナのトマト煮	○	鶏肉 かつお節 昆布 卵 牛乳 ツナ	うどん 油 甘納豆 小麦胚芽 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 白菜 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ ホールトマト 玉ねぎ	15(火) フレンチトースト
10 木	ガーリックチャーハン 芋煮汁 チャブチ	○	豚肉 鶏肉 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 里芋 こんにやく ごま油 春雨 ごま	にんにく たけのこ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 生姜	調理場で卵、牛乳等を 合わせた液に食パンを 浸し、鉄板に並べ、焼い ています。
11 金	ポークビーンズライス ポイル野菜 中華ドレッシング りんご	○	大豆 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにやくドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜 りんご	
14 月	きびご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き おろしソース 白菜のおかか煮	○	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 鯖 わかめ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま	しめじ にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 白菜 小松菜 柚子	
15 火	フレンチトースト ビーンズカレー 里芋とじゃが芋のそぼろ煮	○	卵 牛乳 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ 豚肉	パン 砂糖 バター 油 パスタアルファベット 里芋 じゃが芋 でん粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 生姜	18日(金) 糰うどん
16 水	家常豆腐丼 中華スープ みかん	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ わかめ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ じゃが芋 にんにく 生姜 白菜 きくらげ 小松菜 みかん	この日は、『武蔵野種う どんの日』です。地元の 野菜にもっと親しみを もってもらおうと、武蔵野 市産野菜のみを使用す る日として、前年に農家 さんと一緒に計画し、決 めています。
17 木	ウイナーピラフ ミネストローネスープ 豚肉の根菜ソテー	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース ごぼう れんこん 長ねぎ	
18 金	糰うどん (うどん・つけ汁・糰野菜) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
21 月	きびご飯 豚汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	米 もちきび こんにやく 油 ごま油 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根	
22 火	カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング りんご	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン りんご	
24 木	五目あんかけ焼きそば ひじきの甘辛炒め 大学芋	○	豚肉 うずら卵 いか かつお節 昆布 ひじき 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 油 さつま芋 ごま	にんじん 白菜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ	24日(木) 大学芋
25 金	親子丼 清汁 春雨ソテー	○	鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 春雨 油 ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれん草 大根 えのきたけ 小松菜 にんにく もやし キャベツ	武蔵野市産のさつまい もを使用予定です。 収穫状況によってはむら さき芋を混ぜて提供でき るかもしれません。
28 月	きびご飯 おからふりかけ 味噌汁 ししやも焼き ししやもの野菜あんかけ いりどり	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつお節 生揚げ 味噌 昆布 ししやも 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 でん粉 里芋 こんにやく	小松菜 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく 生姜 ごぼう	
29 火	食パン クリームシチュー ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ みかん	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ホールコーン しめじ キャベツ みかん	
30 水	きのこパスタスパゲッティ かくし高野豆腐	○	レバーソーセージ かつお節 昆布 高野豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉 バター	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

779kcal

たんぱく質

33.5g

脂質

27.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。