



# 11月予定献立表

《今月のめあて》

## かんしゃして たべよう



令和4年度 11月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

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	あかねごはん みそしる さけのさいきょうやき だいこんのそぼろあん	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん こまつな ながねぎ はくさい だいこん だいこんは たまねぎ	<b>『市内産の冬野菜』</b> これから冬にかけて、市内では多くの種類の作物が収穫されます。さつまいも、紫芋、里芋、大根、長ネギ、ブロッコリーやかぶ等…とれたて野菜が様々な料理になって登場しますので、是非味わってみてくださいね。 
2	水	スパゲティ ホワイトポロネーズソース ベーコンとあおなのソテー りんご	○	とりにく だいず 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	スパゲティ あぶら こむぎこ パター 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 にんじん ホールコーン りんご	
4	金	ぶたキムチどん ワントンスープ チャブチェ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ワントンのかわ はるさめ ごま	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ながねぎ もやし にんにくしょうが こまつな チンゲンサイ ほししいたけ	
7	月	くろまいりさつまいもごはん みそしる とりのさらさあげ おんやさい	○	こんぶ わかめ なまあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめくろまい さつまいも ごま あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら	だいこん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな	
8	火	ポークストロガノフ ライス スイートジャーマン みかん	○	ぶたにく とりがら なまクリーム レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パター さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリ ホールトマト トマトジュース みかん	
9	水	たきこみおこわ すましじる さわらのごまだれやき にのみそキャベツ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう おふ ねりごま ごま でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな ながねぎ はくさい キャベツ こねぎ たまねぎ しょうが	
10	木	つけみそラーメン (むしちゅうかめん・つけじる) あおのりビーンズ りんご	○	わかめ ぶたにく みそ とりがら かつおぶし こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん あぶら	もやし キャベツ にんじん こまつな ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが りんご	
11	金	くろざとうしよくパン ポトフ とうふのグラタン マカロニとまめのおんマリネ	○	レバーソーセージ とりがら とうふ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ きんとときまめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター パン シェルマカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく しめじ パセリ ホールコーン さやいんげん レモン	
14	月	むぎごはん ごもくじる とりのみそやき たまこんとがんものにももの	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく みそ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう こんにやく	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こまつな	
15	火	むさしのかてうどん <b>武蔵野糟うどんの日</b> (うどん・かてやさい・つけじる) いかのいそべてんぷら さつまいものいとこに	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ いか あおのり あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう こめこ こむぎこ あぶら さつまいも	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが	
16	水	セルフサンド (せわりコッパパン・チキンケパブ) とうにゅうチャウダー みかん	○	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう とりがら なまクリーム	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム プロッコリー みかん	
17	木	じゃこいりチャーハン わかめスープ あげぎょうぎ	○	とりにく ちりめんじゃこ わかめ かつおぶし ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ でんぷん	こまつな ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン チンゲンサイ たまねぎ はくさい にら ほししいたけ	
18	金	とりすきどん さいものすましじる こんにやくのみそでんがく	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん しらす さいものこんにやく ごま	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ こねぎ こまつな ながねぎ	
21	月	かじょうどうふどん ちゅうかスープ だいがくいも	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも むらさきいも ごま	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが はくさい こまつな だいずもやし きくらげ	
22	火	はいがしよくパン おしむぎりチキンブロス チリビーンズ ジャーマンポテト	○	とりにく とりがら きんとときまめ ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	パン おしむぎ さいも あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	あかピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく こまつな パセリ マッシュルーム ホールトマト	
24	木	ゆかりごはん <b>和食の日</b> とりごぼうじる さばのみそに きりぼしだいこんのきんぴら	○	とりにく かつおぶし こんぶ さば みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら ごま	ゆかりこ にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつな しょうが きりぼしだいこん だいこんは	
25	金	チキンチャトラライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	とりにく しろいんげんまめ ベーコン とりがら 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 さとう こんにやくドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン マッシュルーム りんご	
28	月	ごはん のりのつくだに さつまいる ぶたにくのみぞれに みかん	○	こんぶ のり とりにく なまあげ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとうくろざとう さつまいも こんにやく ごまあぶら でんぷん ごま	にんじん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ だいこん レモン あかピーマン こねぎ みかん	
29	火	にぎやかピラフ マカロニリカレースープ アメリカンソーセージ	○	レバーソーセージ ハム とりにく とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら マカロニ じゃがいも さとう パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン ピーマン キャベツ こまつな しょうが	
30	水	ごまタンタンうどん あつあげのあまからいため スイートポテト	○	ぶたにく だいず みそ とりがら なまあげ とりにく かつおぶし なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう あぶら ごまあぶら ごま ねりごま でんぷん さつまいも パター こむぎこ	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく こまつな たまねぎ	

牛乳らん ○・・・牛乳

月平均栄養価 中学生 エネルギー 618kcal ・たんぱく質 27.6g ・脂質 22.7g

※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