



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5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 水	ソースやきそば あおなとなまあげのスープ ぼうぎょうざ	○	ぶたにく あおのり なまあげ はたてがい とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにくしょうが こまつな はくさい ながねぎ ほししいたけ	<p>秋冬野菜</p>  <p>11月の献立からさらに、秋冬野菜たちがいろいろ登場します。『白菜』、『大根』、『里芋』、『さつま芋』、『ほうれん草』など、似たような献立でも、中身が『旬』の野菜に代わっているかもしれません。</p> <p>14日(火) むさしのうどん</p>  <p>市内小・中学校すべてで『武蔵野うどんの日』としています。地元農家さん、JA職員の方々と連携し、この日の野菜ほぼすべて、地場野菜での使用を計画しています。</p> <p>24日(金) 和食の日</p>  <p>11月24日は和食の日で、語呂合わせで、『1(い)1(い)24(にほんしよく)』だそうです。『和食・日本人の伝統的な食文化』がユネスコ無形文化遺産として登録されています。</p> <p>五小ホームページ『給食献立』</p>  <p>☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。</p>
2 木	スタミナどん かきたまじる ブロッコリーソテー りんご	○	ぶたにく たまご とうふ 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 でんぶん	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにくしょうが ほうれんそう かんびよう ブロッコリー ホールコーン にんじん りんご	
6 月	むぎごはん おからふりかけ さつまじる コーンのやきメンチ きりほしだいこん	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし なまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう さつまいも こんにやく パンこ こむぎこ	にんじん ながねぎ こまつな ホールコーン たまねぎ れんこん きりほしだいこん	
7 火	ハニートースト カレースープ ベーコンとほうれんそうのソテー みかん	○	しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにくほうれんそう はくさい にんじん みかん	
8 水	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト りんご	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	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 りんご	
9 木	ひじきごはん みそしる しろみさかなのうまに	○	こんぶ ひじき あぶらあげ とりにく わかめ みそ かつおぶし めかじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん かぶ きりほしだいこん かぶのは たまねぎ たけのこ ブロッコリー しょうが にんにく	
10 金	おやこどん よしのじる だいがくいも	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ とうふ はたてがい ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん さつまいも むらさきいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな だいこん えのきたけ	
13 月	むぎごはん はくさいのみそしる ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのもの	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま さとう あぶら でんぶん	はくさい にら しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん こまつな	
14 火	むさしのうどん (うどん・つけじる(カレー)・ かてやさい) ちくわのいそべあげ りんご	○	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 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 りんご	
15 水	セルフサンド (コッパン・コリコリサンドぐ) さつぱりスープ あつあげのあまからいため	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん さつまいも さとう ごまあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん セロリ しょうが	
16 木	やきぶたみそチャーハン ビーフスープ かぶのにびたし みかん	○	ぶたにく みそ かまぼこ レバーソーセージ なまあげ かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ビーフ でんぶん	しょうが にんにく セロリ ながねぎ もやし ほししいたけ にんじん ほうれんそう かぶ かぶのは こまつな みかん	
17 金	ピピンパ(むぎごはん・やさい・ にくダレ) わかめスープ じゃがいもジャコおろし煮	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	だいずもやし こまつな にんじん にんにくしょうが たまねぎ だいこん	
21 火	むぎごはん いもじる さけのしおやきおろしソース ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さつまいも こんにやく ごまあぶら あぶら さとう ごま	ごぼう ながねぎ だいこん にんじん れんこん にんにく	
22 水	カレーライス ポイルやさい おろしポンずドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン だいこん ゆず りんご	
24 金	くろまいりきさつまいもごはん すましじる とりのたつたあげ さつまいもほろに みかん	○	こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも ごま さとう こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも	だいこん こまつな にんじん かんびようしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ みかん	
27 月	みなみうおぬまごはん とんじる めかじきのてりやき はくさいのおかかみかん	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ めかじき ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ はくさい もやし みかん	
28 火	ガーリックパン クリームシチュー やさいとソーセージのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい セロリ キャベツ	
29 水	みそにこみうどん だいこんとツナのトマトに からいもだんご みかん	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ はたてがい ツナ あずき きなこ ぎゅうにゅう	うどん こんにやく でんぶん さとう あぶら さつまいも しらたまご	だいこん はくさい にんじん ながねぎ こまつな ホールトマト たまねぎ にんにく みかん	
30 木	ジャンバラヤ ふゆやさいのミートボールポトフ ジャコいりいとこんソテー りんご	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さつまいも こんにやく さとう	たまねぎ きピーマン マッシュルーム にんじん にんにくしょうが れんこん ブロッコリー セロリ こまつな りんご	

月平均栄養価 エネルギー

601kcal

たんぱく質 26.2g

脂質 22.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

牛乳らん ○●●牛乳