



# 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 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 水	ゴマじゃこごはん だいこんのみそしる てりやきハンバーグ コーンとこまつなのいためもの	○	ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま パンこ あぶら さとう でんぶん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな キャベツ ホールコーン しめじ にんじん	★2日(木) さばのゆうあん焼き さばを酒、しょうゆ、みりん、ゆず果汁 につけて焼きます。ゆずの風味で食 べやすくしています。
2 木	むぎごはん うめひじきふりかけ けんちんじる ☆さばのゆうあんやき やさいとツナのソテー	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ こんぶ さば ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごま さとう あぶら さといも こんにやく ごまあぶら	うめ にんじん ながねぎ こまつな ゆず キャベツ ホールコーン	
6 月	たまごとなまあげのどんぶり いためナムル みかん	○	なまあげ ぶたにくたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう きりほしだいこん キャベツ だいずもやし にんじん みかん	★7日(火) じゃがいもチーズ焼き じゃがいもとチーズをオーブンで焼い て提供します。 子供たちに人気のメニューです。
7 火	スパゲッティミートソース ☆じゃがいもチーズやき みかん	○	ぶたにく だいず チーズ 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 にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト みかん	
8 水	あげパン やさいたっぷりスープ こんさいのラタトゥイユ ☆りんご	○	とりにく とうふ ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら パスタアルファベット オリーブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく だいこん れんこん かぼちゃ ブロッコリー しょうが ホールトマト トマトピューレ りんご	★10日(金) だご汁 熊本県の郷土料理です。小麦粉また は米の粉を水で練って、しばらく寝か せ、手で伸ばしちぎった団子を入 れた汁のことで、里芋やごぼうなど季節 の野菜を入れ、味噌や醤油仕立て で食べられています。手軽につく れ栄養価も高く、腹持ちが良いので、古 くから農作業の合間などに食べられ 親しまれています。
9 木	ごはん だいこんとたまごのスープ だいずりつこね にびたし	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが はくさい しめじ	
10 金	ごはん ☆だごじる さばのたつたあげ はくさいのおかか	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ さば わかめ ぎゅうにゅう	こめ だまこもち ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ しょうが はくさい こまつな ゆず	
13 月	ひじきごはん すましじる ぶりのてりやき きのことやさいのソテー	○	とりにく ひじき とうふ わかめ かつおぶし こんぶ ぶり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん だいこん たけのこ えのきたけ しめじ こまつな キャベツ しょうが	
14 火	☆むさしのかてうどん (うどん・つけじる・やさい) さきみのいそべてんぶら きんとときまめに みかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく あおのり きんとときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん だいこんのは こまつな にんじん みかん	
15 水	セルフサンド (パン・にくみそ) やさいスープ わふうスパゲッティソテー	○	ぶたにく だいず みそ とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん スパゲッティ パター	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな ビーマン しめじ キャベツ しょうが	★8日・22日・29日 りんご 約4000年前には栽培されていたと 言われています。日本には明治4年 (1871)年にアメリカから75品種が導 入され各地で栽培が始まりました。 品種によって収穫時期は異なります が、旬は秋から冬にかけて、食物繊 維やカリウム、ポリフェノール類など を多く含んでいます。
16 木	さつまいもごはん みそしる さけのこうみやき ひじきのあまからいため	○	こんぶ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし さけ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	はくさい だいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな	
17 金	エビイリドリア ブロッコリーソテー	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー エリンギ	
20 月	とりそぼろチャーハン タイビーエン もちりしゅうまい	○	とりにく ぶたにく えび うずらたまご とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ ぎょうざのかわ でんぶん	にんじん ながねぎ たくあん たまねぎ キャベツ はくさい きくらげ にんにく しょうが	
21 火	スパゲッティポークビーンズ だいこんのペペロンチーノふう	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう オリーブあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ だいこん とうがらし パセリ	★14日(火) 武蔵野うどん 市内の小中学校、共通献立です。 温かい汁に(種(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。 今年度の第18回全国学校給食甲子 園にエントリーしました。
22 水	カレーライス ボイルやさい たまねぎドレッシング ☆りんご	○	ぶたにく レバーソーセージ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな りんご	
24 金	むぎごはん みそしる <b>和食の日</b> あつやきたまご じゃがいもいとこんにやくのいためもの	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう にんじん	
27 月	ごはん みそしる むさしのやさいととりさんのであい コーンとブロッコリーのソテー みかん	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さといも さとう でんぶん	ながねぎ だいこん しょうが にんにく にんじん こまつな ホールコーン ブロッコリー キャベツ みかん	★11月24日 和食の日 2013年に和食がユネスコ無形文化 遺産に登録されました。実りの季節 を迎えるこの時期に、日本の食文化 について見直し、「和食」文化の保 護・継承の大切さを考える日とい うことで和食の日が制定されました。 「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語 呂合わせからこの日になりました。
28 火	はくさいとあぶらあげのうどん あげボールとだいこんのもの まっちゃんケーキ	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう あぶら こむぎこ バター あまなっとう	ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん さやいんげん しょうが	
29 水	じゃーじゃんどろふどん チャプチェ ☆りんご	○	なまあげ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ キャベツ にんにくにんじん しょうが こまつな たまねぎ りんご	
30 木	しょくパン てづくりりんごジャム はくさいとかぶのクリームに ハーブチキン じゃがいもソテー	○	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	パン さとう あぶら こむぎこ バター オリーブあぶら じゃがいも	りんご レモン はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ かぶのは しょうが にんにく パセリ ブロッコリー	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー

625kcal たんぱく質 28.4g

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。