



11月予定献立表



《今月のめあて》

かんしやしてたべよう

家庭数

令和5年度 11月 給食回数 20回

●武藏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 水	タンタンとうにゅうつけめん (めん・つけじる) さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく だいすみそ こんぶ とりがら ようにゅう ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら ごま ねりごま さつまいも	ながねぎ しょうが もやし はくさい にんじん にら にんにくりんご レーズン レモン	1日(水) 「坦々豆乳つけめん」 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 坦々麺です。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。	
2 木	ごはん まめじやこ すまじる なまあげとぶたにくのみそいため	○	だいす ちりめんじやこ かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま こんにゃく	たいこん ながねぎ こまつな にんじん たけのこ たまねぎ しょうが	4の1	
6 月	クロックムッシュ ペイザンヌースープ マカロニソテー	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご とりにく とりがら レバーソーセージ	パン さとう こむぎこ バター じやがいも あぶら マカロニ	はくさい たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく ホールコーン ハセリ		
7 火	たくあんごはん みそしる まめこつくな あぶらあげとやさいのいためもの	○	わかめ かつおぶし あおだいす なまあげ とりにく だいす ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま じやがいも マヨネーズ パンこ でんぶん	たくあん えのきたけ はくさい たまねぎ にんじん ホールコーン もやし こまつな	6日(月) フランス料理 「クロックムッシュ」 フランスのホットサンドです。 食パンに、ハムとチーズをサンド して、フレンチトーストのように 焼きます。	4の2
8 水	さけとほうれんそうのクリームスパゲティ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	さけ ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ 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	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 レモン		
9 木	たきこみちゅうかおこわ わかめワンタンスープ あつやきたまご ひじきに	○	あぶらあげ わかめ かつおぶし たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな	「ペイザンヌースープ」 田舎風の具だくさんスープ です。具材が色紙切り、さいの 目 切りにそろえられ、見た目にも 美しいスープです。	4の3
10 金	こんさいたつぶりドライカレー たくあんおんサラダ さんしょくに	○	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ごま じやがいも さとう	レーズン たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにく しょうが もやし たくあん キャベツ こまつな ホールコーン		
13 月	しょくパン 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 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 じやがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ かぶ にんじん はくさい グリンピース セロリ ブロッコリー ホールコーン キャベツ		
14 火	むさしのかとうどん(めん・かて・つけじる) いかのいそべあげ または ささみのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし とりにく あおのり いか ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが		
15 水	チキンライス コーンスープ ジャーマンポテト	○	とりにく レバーソーセージ とりがら ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター じやがいも	たまねぎ にんじん バセリ セロリ クリームコーン はくさい		
16 木	ポークビーンズライス やさいソテー	○	だいす ぶたにく 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	バセリ たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マトピューレ もやし マッシュルーム はくさい ブロッコリー		
17 金	ブルコギどん じやがいものトマトに	○	ぶたにく レバーソーセージ 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 じやがいも	たまねぎ にんじん にら しめじ えのきたけ にんにく バセリ トマトジュース		
18 土	たまねぎカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング	リ	レバーソーセージ とりがら	こめ こめつぶむぎ あぶら じやがいも こむぎこ こんにゃく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ だいこん こまつな ホールコーン ブロッコリー りんご ジュース	「リザーブ給食」 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。	
21 火	スパゲッティーナポリタン はくさいとひきにくのいために りんごのあげパイ	○	ぶたにく ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら ごまあぶら さとう コーンフレーク でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ	たまねぎ にんにく ホールトマト トマト はくさい はくさいのたけのこ あかビーマン チンゲンサイ しょうが りんご レモン	3の1	
22 水	とりなんばんつけうどん (めん・つけじる) 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 こんにゃく 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		
24 金	むぎごはん すきやきに チーズおんサラダ	○	ぶたにく とうふ だいす 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	えのきたけ にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ しゅんぎ キャベツ こまつな	3の2	
27 月	フィッシュバーガー ^(かしわパン さかなのフライ) さつまいもシチュー はるさめとだいこんのピリカラいため	○	メルルーサ レバーソーセージ とりがら ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも むらさきいも バター 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 ブロッコリー だいこん にら にんにく しょうが		
28 火	ウインナーピラフ しないさんやさいのスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ りんご	○	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 バター	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ だいこん はくさい かぶ ほうれんそう ホールコーン クリームコーン りんご		
29 水	いためやきそば わかめスープ さつまいもとだいすのかりんとうあげ	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら だいす ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら あぶら でんぶん さつまいも むらさきいも くろさとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん		
30 木	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 こんにゃく 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 ブロッコリー		

牛乳らん ○…牛乳 リ…リンゴジュース

月平均栄養価 エネルギー 610kcal

たんぱく質

24.2g

脂質

22.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。