

11月予定献立表

《今月のめあて》

かんしゃしてたべよう



家庭数

令和5年度 11月 給食回数 20 回

●武蔵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 だいたい みそ こんぶ とりから とうにゅう 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 たらこ にんにく りんご レーズン レモン	<p>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担々麺です。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。</p>  <p>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。 「ペイザンヌスープ」 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。</p>  <p>14日(火) 「武蔵野種うどんの日」 市内産野菜をたっぷり使った武蔵野の郷土食「種うどん」です。市内の小中学校で、同じ時期に提供する献立です。</p>  <p>「リザーブ給食」 子供たちに自分が食べたい主菜を事前を選んでもらいます。</p>  <p>21日(火) 「りんごの揚げパイ」 大きなぎょうざの皮を使い、シナモンで風味付けた甘煮のりんごとコーンフレークを包んで揚げます。</p> 	4の1
2	木	ごはん まめじゃこ まめつこつくね なまあげとぶたにくのみそいため	○	だいたい ずりめんじゃこ かつおぶし とりにく 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 こんにやく	だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ たいのこ たまねぎ しょうが		
6	月	クロックムッシュ ペイザンヌスープ 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 とりから レバーソーセージ	パン さとう こむぎこ パター じゃがいも 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 パセリ		
7	火	たくあんごはん みそしる まめつこつくね あぶらあげとやさいのいためもの	○	わかめ かつおぶし あおだいず かつおぶし とりにく だいたい 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 じゃがいも 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 さやいんげん ほうれんそう もやし こまつな		
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 パター 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		
10	金	こんさいたつぷりドライカレー たくあんおんサラダ さんしょくに	○	だいたい 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 じゃがいも 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 とりから レバーソーセージ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	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	むさしのかてうどん(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 とりから 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 パター じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ 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	○	だいたい ぶたにく ぐきわかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パター こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトビュレ 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 じゃがいものトマトに	○	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 じゃがいも	たまねぎ にんじん たらこ しめじ えのきたけ にんにく パセリ トマトジュース		
18	土	たまねぎカレーライス ポイロやさい たまねぎドレッシング	リ	レバーソーセージ とりから	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こんにやく 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		
21	火	スパゲッティナーポリタン はくさいとひじきにのりいために 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 ビーンズ はくさい たらこの あかピーマン チンゲンサイ しょうが りんご レモン		
22	水	とりなんぼんつけうどん(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 さいとも こんにやく 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 だいたい とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら しらす 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 しゅんぎく キャベツ こまつな		
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 とりから 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 パター 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 たらこ にんにく しょうが		
28	火	ウイナーピラフ 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 パター	にんじん たまねぎ パセリ 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 さつまいもとだいたいのかりんとうあげ	○	ぶたにく わかめ とりにく とりから だいたい 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 くらざとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たらこの 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 さいとも こんにやく 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…りんごジュース
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。