



11月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》
かんしゃして たべよう



令和5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	水	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 でんぶん	にんじん こまつな ながねぎ はくさい だいこん だいこんのは たまねぎ	『市内産の冬野菜』 冬にかけて、市内では 多くの種類の作物が収穫 されます。 小松菜、大根、ブロッコ リー、長ネギ、白菜、さつ まいも、紫芋、里芋、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 わってくださいね。 
2	木	つけみそラーメン 【むしめんちゅうめん・つけじる】 あおのりピーズ みかん	○	わかめ ぶたにく みそ とりがら かつおぶし こんぶ だいたい あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ さとう ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら	もやし キャベツ にんじん なら ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが みかん	
6	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 でんぶん 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	
7	火	たきこみおこわ すましじる さわらのごまだれやき にくみそキャベツ	○	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 でんぶん	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	
8	水	スパゲッティ ホワイトポロネーズソース ベーコンとあおのりソテー りんご	○	とりにく だいたい 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	スパゲッティ 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	
9	木	かしわおれパン おしむぎいりチキンプロス チリピーズ みかん	○	とりにく とりがら きんときまめ ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	パン おしむぎ さとも あぶら さとう こめこ	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 ホールマト マッシュルーム みかん	
10	金	もちごめいりごはん てっかみそ とりだんごいりちゃんこじる あつあげとだいこんのべっこうに	○	だいたい みそ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん しらたき くらざとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん こねぎ	
13	月	むぎごはん ごもじる とりのみそなぶやき たまこんとがんとものもの	○	ぶたにく 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 さとう でんぶん ごま こんにゃく	ほししいたけ ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こまつな	
14	火	むさしのかてうどん 【うどん・かてやさいつけじる】 ししゃものそべあげ さつまいもとあずきのいとこに	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう 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	
15	水	ぶたキムチどん はるさめスープ こんにゃくのみそでんがく	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こんにゃく ごま	はくさいキムチ たまねぎ にんじん なら ながねぎ にんにく しょうが もやし	
16	木	ココアフレンチトースト ポークグヤーシュ マカロニとまめのおんマリネ みかん	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく とりがら あおだいたい きんときまめ	パン さとう パター ココア じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん あかピーマン マッシュルーム セロリ にんにく ホールマト トマトパセリ ホールコーン レモン みかん	
17	金	とりすきどん さといものすましじる りんご	○	とりにく 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 あぶら さとう でんぶん しらたき さといも	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ こねぎ こまつな りんご	
20	月	じゃこいりチャーハン わかめスープ あげぎょうざ	○	ハム ちりめんじゃこ わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく 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 ぎょうざのかわ こむぎこ でんぶん	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 なら ほししいたけ	
21	火	チキンカチャートライス 【フイヨライス・チキンカチャート】 ポイルやさい たまねぎドレッシング りんご	○	とりがら とりにく しろいんげんまめ ベーコン 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 こんにゃく おしむぎ ドレッシング	にんじん セロリ たまねぎ しめじ きピーマン にんにく キャベツ ホールコーン こまつな りんご ホールマト	
22	水	セルフサンド 【コッペパン・アメリカンソーセージ】 マカロニリカレスープ かぼちゃのグラッセ	○	とりにく とりがら ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぶん パター	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが かぼちゃ	
24	金	ゆかりごはん かしわじる さばのみそに きりほ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 ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら ごま	ゆかりこ にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが きりほしだいこん れんこん だいこんのは	
27	月	ちやめし みそしる たらのかばやき さといもといかののもの	○	こんぶ あおのり わかめ なまあげ みそ かつおぶし たら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こめこ さとう さといも ごまあぶら	ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	
28	火	えびいりピラフ ポトフ とうふのグラタン	○	えび ベーコン 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	こめ こめつぶむぎ あぶら さつまいも こむぎこ パター パンこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ こまつな セロリ しめじ ホールコーン	
29	水	ごはん そぼろふりかけ みそしる ぶたにくのみぞれに みかん	○	こんぶ とりにく だいたい あおのり かつおぶし とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん しめじ レモン あかピーマン こねぎ みかん	
30	木	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 だいたい 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 さつまいも でんぶん こまつな パター こむぎこ	もやし にんじん ながねぎ なら しょうが にんにく こまつな たまねぎ	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 605kcal ・たんぱく質 27.6g ・脂質 21.7g

※裏面には「給食&食育おたより」があります

『市内産の冬野菜』
冬にかけて、市内では
多くの種類の作物が収穫
されます。
小松菜、大根、ブロッコ
リー、長ネギ、白菜、さつ
まいも、紫芋、里芋、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
わってくださいね。



14日(火) 『武蔵野 糺うどんの日』
市内産野菜をたっぷり
使って武蔵野市の‘郷土
食’を作ります。
前年より市内農家さん
と計画を立てて、市立の
小・中学校では共通の献
立にしています。
だしをきかせた温かい
汁に、地粉うどんと茹で
野菜(糺・かて)をつけて
食べます。



20日(月) 揚げ餃子
国産の小麦粉を使用し
た‘特注の餃子の皮’で、
野菜たっぷりの『ジャン
ボ揚げ餃子』を作ります。



24日(金) 『和食の日』
11月24日は「和食の
日」です。給食では、ご飯
を主食とした和食献立を
中心に、行事食や郷土
料理を多くとり入れるなど
伝統的な『食文化』を伝
えられるように努めてい
ます。



30日(木)
スウィートポテト
旬のさつまいもをたっ
ぱり使用して、スウィート
ポテトを作ります。市内
産のさつまいもも使用す
る予定です。

