



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6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 金	しょくパン てづくりりんごジャム カレースープ ベーコンとおおなのソテー あおのりピーンズ	○	しろいんげんまめ ぶたにく とりがら ぶたがら ベーコン だいたず あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら オリブあぶら でんぶん	りんご レモン キャベツ ながねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく ほうれんそう こまつな はくさい にんじん	秋冬野菜  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』、 『さつまい』、『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。
5 火	ごはん だいこんのわふうスープ やきメンチ さといもそばろに	○	とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ ちみつこ さといも さとう でんぶん	だいこん にんじん たら ごぼう たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが	
6 水	ピザサンド ポークストロガノフ じゃことじゃがいものわふうソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぶたがら とりがら ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら ちみつこ さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ セロリ トマトピューレ にんじん にんにく	
7 木	やきぶたチャーハン はくさいのみそしる ひじきのあまからいため	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ なまあげ みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こんにやく でんぶん	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ はくさい たら にんじん こまつな キャベツ	
8 金	おやこどん よしのじる	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ほうれんそう えのきたけ	
11 月	ごはん にんじんいりふりかけ けんちんじる ぶたにくのしょうがいため ポイルきやべつ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ あぶらあげ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん だいこん ごぼう こまつな たまねぎ しょうが キャベツ	
12 火	にくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ 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 こまつな だいこん にんじん	
13 水	ひじきごはん みそしる あじフライ にくじゃがに	○	こんぶ ひじき あぶらあげ とりにく わかめ とうふ みそ かつおぶし あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも しらす	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな しょうが	
14 木	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグマトソース ABCスープ ポテトソテー	○	ぶたにく だいたず とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ パスタ じゃがいも	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん こまつな セロリ	
15 金	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ぶたがら わかめ 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 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 だいこん もやし こまつな りんご	
19 火	ネギじゃこごはん あおなとなまあげのスープ いかのごまがらめ じゃがいものピリからきんぴら	○	ちりめんじゃこ なまあげ とりがら ぶたがら いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ながねぎ しょうが こまつな たまねぎ にんじん たら	
20 水	とりそぼろごはん いりたまご まめとんじる	○	とりにく たまご ぶたにく だいたず みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも こんにやく ごま	しょうが たまねぎ にんじん こまつな かぶ かぶのは ながねぎ	
21 木	みそにこみうどん だいこんとツナのトマトに だいがくいも	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ ほたてがけ ツナ 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 むらさきいも ごま	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	
22 金	ごはん いもにじる まめつつくね あおなとのりにびたし	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ だいたず あおだいたず のり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも こんにやく ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん	ごぼう ながねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい にんじん	
25 月	あげパン(きなこ) クリームシチュー きりぼしだいこんのカレーのために	○	きなこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい セロリ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな	
26 火	みなみうおめまごはん ゆかりとじゃこのふりかけ みそしる とりのからあげねぎソース はくさいのおかか	○	ちりめんじゃこ だいたず かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	にんじん ゆかりこ キャベツ ほうれんそう ながねぎ にんにく しょうが はくさい もやし	
27 水	ちゅうかめん ごまタンタンつけじる あつあげとぶたにくのみそいため	○	ぶたにく だいたず みそ とりがら ぶたがら なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ さとう あぶら ごまあぶら ごま ねりごま	にんじん ながねぎ たら しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう	
28 木	スタミナどん ごもくきんびら りんご	○	ぶたにく とりにく 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 たら たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな りんご	
29 金	ジャンバラヤ ふゆやさいのみートボールポトフ ジャコいりいとこんソテー	○	ぶたにく とりがら ぶたがら 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 さといも こんにやく さとう	たまねぎ きピーマン しめじ 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	

月平均栄養価 エネルギー 602kcal
牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 27.0g 脂質 22.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

12日(火) 武蔵野糧うどんの日



市内小・中学校すべてで『武蔵野糧うどんの日』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。

22日(金) 和食の日(24日)



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。それに合わせ
22日を和食献立にしまし
た。『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。

五小
ホーム
ページ
給食
献立



☆(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。