



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6年度 11月 給食回数 19 回

●武蔵野市立本宿小学校

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 金	とりにくのケバブどん あおのりピーズ	○	とりにく だいず あおのり 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 でんぶん	たまねぎ キャベツ こまつな	7日(木) 「里芋ごはん」 市内産の旬の里芋を、一つ一つ 丁寧に皮をむいて、ごはんに炊き 込みます。ホクホクとした食感が 楽しめるごはんです。	
5 火	ごはん なつとう みそしる かくしこうやどうふ	○	なつとう みそ かつおぶし わかめ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが		5の1
6 水	さけとほうれんそうの クリームスパゲッティ さつまいもとりにこのかさね	○	ベーコン なまクリーム さけ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら むらさきいも こむぎこ パター さつまいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん レーズン マッシュルーム ほうれんそう りんご レモン		
7 木	さといもごはん すましじる とりのからあげレモンソースがけ ひじきとだいずのもの	ヨ	こんぶ かつおぶし わかめ あぶらあげ かまぼこ ひじき とりにく だいず さつまあげ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう さといも こむぎこ でんぶん	はくさい だいこん ながねぎ レモン にんじん こまつな	13日(水) 「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。	6の2
8 金	こんさいたつぷりドライカレー おんサラダ さんしょくに	○	だいず 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 さとう じゃがいも	レーズン たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし こほうさやいんげん		6の1
11 月	かしわパン フィッシュバーガー いためタルタルソース 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	○	レバーソーセージ とりがら メルルーサ スキムミルク なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう	バター パン こむぎこ でんぶん さつまいも パンこ マヨネーズ はるさめ むらさきいも さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが パセリ はくさい セロリ ブロッコリー には		5の3
12 火	ごはん まめじゃこ すましじる なまあげとぶたにくのみそいため	○	だいず ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ みそ かつおぶし 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 にんじん たけのこ たまねぎ しょうが		
13 水	むさしのかてうどん(めん・かて・つける) ★いかのいそべあげ または ★くろはんべんのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし いか あおのり くろはんべん ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが もやし		
14 木	たくあんごはん みそしる おからのつくねやき あぶらあげとやさしいいためもの	○	かつおぶし とりにく おから ぶたにく みそ あぶらあげ ひじきぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん	たくあん だいこん はくさい こまつな たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん もやし		
15 金	このはどん こうやどうふのあげに	○	あぶらあげ かまぼこ たまご かつおぶし こうやどうふ ちくわ 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	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ さやいんげん		
19 火	むぎごはん すきやきに チーズおんサラダ	○	ぶたにく うちまめ とりにく どうふ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら しらす さとう	こまつな にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ えのきたけ しゆんぎく キャベツ		
20 水	スパゲッティナポリタン はくさいとひきにくのいために りんごのあげパイ	○	レバーソーセージ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん コーンフレーク ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ にんにく ピーマン はくさい たけのこ しめじ ホールトマト レモン しょうが チンゲンサイ あかピーマン りんご		4の2
21 木	だいずごはん さつまじる とりのしおこうじやき ひじきのもの	○	だいず ぶたにく かつおぶし とりにく ひじき ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さつまいも こんにやく さとう	にんじん ながねぎ こまつな えだまめ ごぼう	20日(水) 「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した甘煮の りんごとコーンフレークを包んで 揚げます。	
22 金	ブルコギどん じゃがいものオイスターいため	○	ぶたにく ベーコン 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 にんにく キャベツ にら しめじ えのきたけ あかピーマン こまつな		
25 月	しよくパン ミートボールシチュー やさしいソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ キャベツ セロリ もやし かぶ ブロッコリー		
26 火	ごはん まめとんじる さわらのゆうあんやき だいこんのそばろに	○	ぶたにく だいず どうふ みそ かつおぶし さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ゆず たまねぎ しょうが		
27 水	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとだいずの かりんとうあげ	○	ぶたにく だいず とうにゅう みそ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ さとう でんぶん ごまあぶら むらさきいも ねりごま さつまいも あぶら ごま くらざとう	はくさい にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし には	27日(水) 「担々豆乳つけめん」 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。	
28 木	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	○	レバーソーセージ とりにく かつおぶし たまご 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 えだまめ キャベツ だいこん はくさい ながねぎ パセリ ほうれんそう クリームコーン		5の2
29 金	きのこカレーライス たくあんおんサラダ りんごのコンポート	○	レバーソーセージ とりがら 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 こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たくあん キャベツ もやし こまつな えのきたけ しめじ マッシュルーム セロリ りんご レモン		4の1

牛乳らん ○…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。

月平均栄養価 エネルギー 622kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.9g

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん