



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6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	金	あかねごはん みそしる いかのさいきょうやき だいこんのそぼろあん	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし いか 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 はくさい こまつな ながねぎ だいこん だいこんのは たまねぎ	<p>『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、人参、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。</p> <p>ちきんちしょう 地産地消</p> <p>12日(火)『武蔵野 雑うどんの日』 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。 だしをかかせた温かい 汁に、地粉うどんと茹で 野菜(糠・かて)をつけて 食べます。</p> <p>22日(金)『和食の日』 『11月24日』は、 「和食の日」です。 給食では、米飯を主 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。</p> <p>「和食」は、 2013年に ユネスコ無形文化遺産 に登録されました。</p> <p>26日(火) スイートポテト 旬のさつまいもをたっ ぷり使って、スイートポテ トを作ります。市内産の ‘とれたてのさつまいも’ も使用する予定です。</p> <p>28日(木) 揚げ餃子 学校給食用に特注して いる、‘大きな餃子の皮’ を使って、野菜たっぷりの『ジャンボ揚げ餃子』 を作ります。</p>
5	火	くろまいりさつまいもごはん みそしる ヤンニョムチキン ニラびたし	○	こんぶ わかめ なまあげ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも ごまあぶら でんぶん こめ さとう	だいこん ながねぎ しょうが にんにく はくさい もやし にら にんじん	
6	水	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 だいずもやし キャベツ こねぎ たまねぎ しょうが	
7	木	スパゲッティ ホワイトポロネーズソース ベーコンとあおなのソテー りんご	○	とりにく だいたず 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 りんご	
8	金	ぶたキムチ どん はるさめスープ こんにやくのみそでんがく	○	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 こんにやく ごま	はくさいキムチ たまねぎ にんじん だいずもやし にら ながねぎ にんにく しょうが もやし	
11	月	むぎごはん ごもくじる とりのみそなまぶやき あつあげとはくさいのうまに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく みそ なまあげ 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	ほししいたけ ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい こまつな	
12	火	にくもりうどん(かてうどん) [うどん・かてやさい・つけじる] ししゃものいそべあげ 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	
13	水	もちごめいりごはん てつかみそ とりだんごいりちゃんこじる ぶたにくとだいこんのべっこうに	○	だいたず みそ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく 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 くろざとう 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	
14	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	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく とりがら あおだいたず きんときまめ	パン パター さとう ココア あぶら じゃがいも マカロニ さつまいも	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 ホールトマト マトビューレ パセリ レモン	
15	金	とりすき どん さいいものすましじる 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 さいいも	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	
18	月	ごはん みそしる ぶたにくのみぞれに なつとう	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく なつとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	はくさい ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ だいこん しめじ レモン あかピーマン こねぎ	
19	火	セルフサンド [コッパパン・アメリカンソーセージ] マカロニいりカレースープ かぼちゃのグラッセ	○	とりにく とりがら ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら さとう でんぶん パター	にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく しょうが かぼちゃ	
20	水	つけ みそラーメン [むしめんちゅうかそば・つけじる] あおのりピーズ りんご	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら かつおぶし こんぶ だいたず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	もやし キャベツ にんじん にら ながねぎ にんにく しょうが りんご	
21	木	チキンチャートルライス [フイヨンライス・チキンチャートル] ポイルやさい てづくりオニオンドレッシング みかん	○	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 でんぶん こんにやく むらさきいも	にんじん たまねぎ セロリ しめじ きピーマン にんにく ホールトマト キャベツ こまつな みかん	
22	金	ゆかりごはん とりごぼろじる さばのみそに きりほしだいこんのきんぴら	ヨ	とりにく とうふ 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 こんにやく ごまあぶら ごま	ゆかりこ にんじん ごぼう ながねぎ 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	
25	月	ちゃめし みそしる さけのかばやき さいいもといかのにも	○	こんぶ あおのり とうふ みそ かつおぶし さけい 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 さいいも ごまあぶら	ながねぎ こまつな にんじん しょうが きやいんげん	
26	火	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 だいたず 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 ごま ねりごま でんぶん さつまいも バター こめ	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく こまつな たまねぎ	
27	水	スラッピージョー [かじわおれパン・チリピーズ] おしむぎいりチキンブロス りんご	○	きんときまめ ぶたにく だいたず とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こめ おしむぎ さいいも	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト セロリ あかピーマン にんじん キャベツ こまつな りんご	
28	木	こうみチャーハン わかめスープ あげぎょうざ	○	なまあげ ちりめんじゃこ みそ わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら 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 だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ はくさい にら ほししいたけ	
29	金	カレーピラフ ポトフ とうふのグラタン	○	とりにく レパースーセージ とりがら とうふ 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	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ こまつな セロリ パセリ しめじ	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

平均栄養価 中学年 エネルギー 605kcal ・たんぱく質 27.4g ・脂質 21.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります