

11月予定献立表

《今月のめあて》

11月 つくるひとたちに かんしゃしよう

令和7年度 11月

給食回数 18 回

北町調理場

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)	
4	火	セルフサンド (コッペパン・コリコリミート) とうふとはくさいのスープ オムレツ	○	ぶたにく みそ とうふ ベーコン かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら バター	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ こまつな マッシュルーム	5日(水)吹き寄せごはん 色とりどりの木の葉や実が木枯らしで吹き寄せられた様子を模した料理名です。鶏肉、しめじ、さつまいも、にんじんが入っています。季節を感じる炊き込み飯です。 
5	水	ふき寄せごはん みそしる さばのおろしソース ひじきのあまからいため	ヨ	とりにく こんぶ なまあげ みそ かつおぶし さば ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ さつまいも ごまあぶら さとう あぶら ごま	しめじ にんじん はくさい こまつな だいこん しょうが ながねぎ キャベツ	
6	木	しょうゆつけめん (めん・つけじる) やきぶた きんときまめに	○	あぶらあげ とりがら ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう あぶら	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ	
7	金	とりそぼろチャーハン わかめスープ ジャンボしゅうまい	○	とりにく わかめ とうふ とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま しゅうまいのかわ でんぶん	にんじん ながねぎ たけのこ たくあん たまねぎ しょうが	
10	月	むぎごはん うめひじきふりかけ みそしる さわらのてりやき ブロッコリーソテー	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ こんぶ さわら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら でんぶん	うめぼし えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな キャベツ ブロッコリー にんじん エリンギ	7日(金)ジャンボしゅうまい 豚肉の他に大豆も入っている栄養満点の大きな焼売です。一つ一つ手作りしました。 
11	火	おやこどん きりぼしだいこんとぶたにくのいために りんご	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん こまつな りんご	
12	水	きなこあげパン コーンシチュー こんさいのラトウユウ	○	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら	クリームコーン にんじん キャベツ セロリ だいこん れんこん かぼちゃ カリフラワー しょうが にんにく ホールトマト トマトピューレ たまねぎ	
13	木	カレーうどん がんもどきとだいこんのもの あまなっとうパンケーキ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぶん こむぎこ バター あまなっとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	
14	金	スタミナどん わふうジャーマンポテト みかん	○	ぶたにく ハム あおのり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん こまつな みかん	12日(水)根菜のラトウユウ 夏野菜とは違い大根、れんこん、玉ねぎ、かぼちゃ、カリフラワーなどの根菜類を使ったラトウユウです。 
17	月	むぎごはん みそしる あつやきたまご さといもとじゃがいものそぼろに	ヨ	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ひじき とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ おしむぎ さとう あぶら さといも じゃがいも でんぶん	はくさい ながねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しょうが こまつな	
18	火	むぎごはん チャブスイ たらのあまずがらめ やさいソテー	○	ぶたにく とりがら たら やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが ほししいたけ はくさい もやし たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ しめじ にら	
19	水	しょくパン こくとうミルククリーム カンジャスー とりにくのパベーキューソース	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とりがら	パン でんぶん くろざとう さとう こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく しょうが りんご レモン	
20	木	スパゲッティにくみそかけ だいこんのペペロンチーノふう りんご	○	ぶたにく だいず みそ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん とうがらし パセリ りんご	19日(水)カンジャスー カンジャとは、ポルトガル語で米と鶏肉を使ったスープのことです。栄養価が高い為、患者さんが食べて元気になったことから日本では患者とカンジャをかけてそう呼んでいます。 20日(木)太根のペペロンチーノふう 大根を線切りにして唐辛子と一緒に炒めたピリ辛のソテーです。スパゲティとは違う大根の食感を楽しんでください。 
21	金	むぎごはん てっかみそ みだくさんじる とりのからあげ にびたし	○	だいず みそ ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま こんにやく でんぶん あぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ しょうが にんにく はくさい こまつな	
25	火	ジャコリチャーハン たまごとあおなのスー あげきょうざ	○	ちりめんじゃこ たまご とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく こまつな はくさい にら しょうが	
26	水	かてうどん (うどん・しる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みかん	
27	木	しょくパン てづくりりんごジャム ホワイトシチュー キャベツとツナのソテー	○	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	パン さとう さつまいも こむぎこ バター あぶら	りんご レモン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな マッシュルーム	武蔵野市の学校給食では、市内産野菜を多く取り入れています。これからの時期は市内産野菜が旬を迎えます。収穫して間もない野菜は栄養価も高く味も美味しいです。どの料理に使っているかクラスだよりでもお知らせをしていきたいと思います。
28	金	きつねごはん おでん とりのさいきょうやき	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ さつまあげ ちくわ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく ちくわ あぶら	にんじん かんぴょう だいこん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

616kcal

たんぱく質

28.5g

脂質

22.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。