



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7年度 11月

給食回数 18 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)	
4	火	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 しょうが 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、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・・・とりたて野菜が 様々な料理になって登場 します。
5	水	くろまい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 とろろ みそ かつおぶし にぼし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くるまい さつまいも あぶら でんぶん こめこ さとう ごま ごまあぶら	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	木	スパゲッティ ホワイトボロネーズソース ベーコンとあおなのソテー りんごのコンポート	○	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 でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ もやし ほうれんそう こまつな にんじん ホールコーン りんご レモン	
7	金	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 だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ラーゆ 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 にら ほししいたけ	7日(金) 揚げぎょうざ 学校給食用に特注して いる、「大きな皮」を使っ て、野菜たっぷりの『ジャン ボ揚げぎょうざ』を作り ます。
10	月	とりすき どん さといものすましじる がんづき	む	とりにく とろろ かつおぶし こんぶ きなこ たまご みそ	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 こむぎこ ねりごま くろざとう ごま	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	10日(月) 雁月(がんづき) 東北地方の郷土菓子で す。農作業の合間の軽 食として食べられていた 「蒸しパン」のような料理 です。
11	火	つけ みそラーメン [むしめんちゅうかそば・つけじる] あおのりピーンズ りんご	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら かつおぶし こんぶ だいたい 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 ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが りんご	
12	水	セルフサンド [コッペパン・アメリカンソーセージ] マカロニいりカレースープ かぼちゃのグラッセ	○	ぶたにく だいたい とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ パスタ バター	たまねぎ セロリ しょうが にんじん こまつな にんにく かぼちゃ	
13	木	ちやめし みそしる さけのかばやき さといもといかののもの	○	こんぶ あおのり とろろ みそ かつおぶし さけ 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 しらたき ごまあぶら	ながねぎ こまつな にんじん しょうが さやいんげん	18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 「とりたてのさつまいも」も 使用する予定です。
14	金	チキンキャットー ライス [ブイヨンライス・チキンキャットー] ポイルやさい てづくりコンドレッシング 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 さとう こめこ こんにやく むらさきいも でんぶん	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 クリームコーン みかん	
17	月	ごはん なつとう すましじる ぶたにくのみぞれに こんにやくのみそでんがく	○	こんぶ なつとう あぶらあげ かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう こんにやく ごま	はくさい にんじん 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	
18	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 ごま ねりごま でんぶん さつまいも バター こめこ	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	21日(金) 『「和食の日」献立』 「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 とりいれるなど、伝統的 な『食文化』を伝えられる ように努めています。
19	水	ぶたキムチ どん はるさめスープ りんご	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら 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	はくさいキムチ たまねぎ にんじん だいたいもやし にら ながねぎ にんにく しょうが もやし りんご	
20	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 あおだいたい 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 ホールマト トマトピューレ パセリ レモン	
21	金	ゆかりごはん とりこぼろじり さばのみそに きりぼしだいこんのきんぴら みかん	ヨ	とりにく とろろ 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	ゆかりにんじん ごぼう みかん ながねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん れんこん ほししいたけ だいこんのは	「和食」は、 2013年に ユネスコ無形文化遺産 に登録されました。
25	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] ししやものいそべあげ 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 ししやも 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	25日(火) 地産地消 『武蔵野 糧うどんの日』 市内産野菜をたっぷり 使って「武蔵野の「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 校では共通の料理を提 供する日です。「だし」を きかせた温かい汁に、地 粉うどんと茹で野菜(糧・ かて)をつけて食べます。
26	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	○	だいたい みそ とりにく とろろ 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 くるざとう 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 だいこんのは	
27	木	スラッピージョー [かしわおれパン・チリコンカン] おしむぎいりチキンブロッ コリー	○	きんときまめ ぶたにく だいたい 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 さといも	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	金	カレーピラフ ポトフ とうふのグラタン	○	とりにく レバーソーセージ とりがら とろろ 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 バター 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 む・・・むぎやち】

平均栄養価 中学年 エネルギー 619kcal ・たんぱく質 27.2g ・脂質 21.8g

※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