

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

武藏野市立桜野小学校

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 しうが だいこん 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	くろまいりさつまいもごはん みそしる ヤンニヨムチキン ニラびたし	○	こんぶ わかめ とうふ 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 くろまい さつまいも あぶら でんぶん ごめこ さとう ごま ごまあぶら	だいこん ながねぎ しうが 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 だいす 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 バター 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 だいす 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 ぎょうさのかわ 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	
10	月	とりすきどん さといのすまじる がんづき	む	とりにく とうふ 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	
11	火	つけみそラーメン [むじめんちゅうかそば・つけじる] あおのりビーンズ りんご	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら かつおぶし こんぶ だいす あおのり ぎゅうにゅう	むしううかそば さとう ごまあぶら でんぶん じやがいも 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 だいす 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 しうが にんじん こまつな にんにく かぼちゃ	
13	木	ちゃんし みそしる さけのかばやき さといもといかのもの	○	こんぶ あおのり とうふ 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 しうが さやいんげん	
14	金	チキンカチャトーラライス [ブヨンライス・チキンカチャトーラ] ボイルやさしくてづくりコードレッシング 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 じやがいも さとう こめこ こんにゃく むらさきいも でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しめじ きびーマン 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 すまじる ぶたにくのみぞれに こんにゃくのみそでんがく	○	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 こんにゃく ごま	はくさい にんじん ながねぎ こまつな しうが 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 だいす 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 しうが にんにく こまつな たまねぎ	
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 だいす もやし にら ながねぎ にんにく しうが 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まりネ	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく とりがら あおだいす きんときまめ	パン バター さとう ココア あぶら じやがいも 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 トマトピューレ パセリ レモン	
21	金	ゆかりごはん とりごぼうじる さばのみそ きりほしだいこんのきんぴら みかん	△	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 こんにゃく ごまあぶら ごま	ゆかりこ にんじん ごぼう みかん ながねぎ こまつな しうが きりほしだいこん れんこん ほししいたけ だいこんのは	
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 しうが	
26	水	もちごめいりごはん てっかみそ 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に	○	だいす 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	スラップピージョー [かわわおれパン・チリコンカン] おしむぎいりチキンプロス りんご	○	きんときまめ ぶたにく だいす とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こめこ 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 バター パンこ	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…むぎちや】

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