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8年度 11月　　給食回数　19　回　　北町調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料） 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）	コメント
2	月	むぎごはん うめひじきふりかけ みだくさんじる さわらのゆうあんやき ブロッコリーのオイスターいため	ヨ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ さわら レバーソーセージ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう こんにゃく ごまあぶら でんぷん	うめぼし にんじん ながねぎ しめじ だいこん ごぼう こまつな ゆず ブロッコリー たまねぎ	11月にかけて市内では多くの種類の野菜が収穫されます。小松菜、大根、人参、ブロッコリー、長ネギ、白菜、さつまいも、里芋、かぶ等・・・とれたての野菜が様々な料理になって登場します。旬の野菜は栄養も優れていて味も抜群に美味しいです。
4	水	セルフサンド（コッペパン・あんこ） ポークシチュー だいこんのペペロンチーノふう	○	あずき ぶたにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ だいこん にんにく とうがらし パセリ	
5	木	スパゲッティミートソース あおのりだいずだいこん りんご	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース トマト だいこん りんご	
6	金	むぎごはん たまごのスープ だいずいりつくね きりぼしだいこんのいために	○	たまご かつおぶし こんぶ とりにく だいず ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん さとう	だいこん にんじん ながねぎ しょうが きりぼしだいこん こまつな	
9	月	むぎごはん はくさいのスープ たらのあまずがらめ カリフラワーのソテー	○	ベーコン ぶたがら とりがら たら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん さとう	はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう かぶ　かぶのは しょうが ながねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ にんじん キャベツ カリフラワー	10日（火）手作りりんごジャム この時期に美味しいりんごを使い手作りのジャムを作ります。りんごは山形県から直送されます。
10	火	しょくパン てづくりりんごジャム レバーソーセージのポトフ ハーブチキン	○	ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら	りんご レモン だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ にんにく しょうが パセリ	
11	水	ごもくうどん だいこんとがんものそぼろに だいがくいも	○	ぶたにく えび かつおぶし こんぶ がんもどき とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぷん さつまいも みずあめ ごま	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ こまつな	
12	木	むぎごはん いもにじる わふうおろしハンバーグ ひじきに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とうふ ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら パンこ さとう	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しょうが ホールコーン こまつな	12日（木）芋煮汁 里芋を中心に肉や野菜を煮込んだ東北地方の郷土料理で、地域や家庭によって具材や味付けが異なります。給食では、豚肉や市内産野菜を中心に野菜たっぷりの汁にしました。
13	金	むぎごはん みそしる あつやきたまご ちくぜんに	○	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご ツナ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう さといも	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ えだまめ	
16	月	むぎごはん かきたまじる さけのてりやき にくじゃが りんご	ヨ	たまご とうふ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ りんご	
17	火	ビビンバ （にくそぼろ・ボイルやさい・みそだれ） ビーフンスープ みかん	○	だいず ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ みかん	
18	水	セルフサンド（コッペパン・カレーミート） さつまいものクリームシチュー ボイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら かいそうミックス	パン さとう あぶら さつまいも こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム キャベツ こまつな もやし カリフラワー かぶ	
19	木	カレーうどん なまあげのごもくいため ベーコンとチーズのだいこんもち チューブケチャップ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく なまあげ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら しらたまこ こむぎこ バター	ほししいたけ にんじん たまねぎ しめじ はくさい きくらげ しょうが だいこん ホールコーン	19日（木）ベーコンとチーズのだいこんもち 白玉粉と小麦粉にだいこんおろしを混ぜ、ベーコンとチーズ、コーンを加え丸めてオーブンで焼きます。
20	金	きつねごはん おでん とりのあまからやき	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ あげボール ちくわ くろはんぺん とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら でんぷん	にんじん かんぴょう だいこん しょうが	
24	火	むさしのかてうどん （うどん・ゆでやさい・つけじる） ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	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	「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提供しています。武蔵野市でも市内産野菜を使った「糧」と一緒に郷土料理のうどんをいただきます。
25	水	ココアマーブルしょくパン レバーソーセージとだいこんのスープ ふゆやさいのグラタン やさいソテー	○	レバーソーセージ こんぶ かつおぶし ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター	だいこん にんじん こまつな カリフラワー ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ もやし ほうれんそう	
26	木	ちゅうかうまにどん はるさめとだいこんのピリカラいため りんご	○	ぶたにく えび いか ぶたがら とりがら 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 でんぷん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ りんご	
27	金	さつまいもごはん みそしる さわらのてりやき ひじきのあまからいため	ヨ	こんぶ なまあげ わかめ みそ かつおぶし さわら ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま あぶら さとう でんぷん こんにゃく	はくさい こまつな にんじん えだまめ ながねぎ キャベツ しょうが	30日（月）あげぎょうざ 大きな皮に具を包み油で揚げます。食べ応えのある一品です。
30	月	ジャコいりチャーハン ワンタンスープ あげぎょうざ	○	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ　ワンタンのかわ	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく もやし キャベツ こまつな しょうが はくさい にら	

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　615kcal　たんぱく質　28.4g　脂質　21.2g