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

30th ANNIVERSARY

令和8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）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）
2	月	あかねこごはん 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 でんぷん	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ だいこん たまねぎ だいこんのは
4	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 とうふ みそ かつおぶし にぼし とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも あぶら でんぷん こめこ さとう ごま ごまあぶら	だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし にら にんじん
5	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 バター さとう でんぷん	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 もやし にんじん ホールコーン りんご レモン
6	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 だいず 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 でんぷん	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 たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にら ほししいたけ
9	月	ちゃめし みそしる さけのかばやき さといもといかのにもの	○	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 でんぷん 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 ほうれんそう
10	火	セルフサンド ［コッペパン・アメリカンソーセージ］ チキンヌードルスープ かぼちゃのグラッセ	○	ぶたにく だいず とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン でんぷん あぶら さとう フォー バター	たまねぎ にんじん セロリ しょうが こまつな にんにく かぼちゃ
11	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 でんぷん はるさめ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ながねぎ だいずもやし にら にんにく しょうが もやし りんご
12	木	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 でんぷん 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 たまねぎ こまつな
13	金	チキンカチャトーラライス ［ブイヨンライス・チキンカチャトーラ］ ボイルやさい てづくりコーンドレッシング 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 むらさきいも こんにゃく でんぷん	にんじん たまねぎ セロリ カリフラワー しめじ きピーマン にんにくトマト キャベツ こまつな ホールコーン みかん
16	月	ごはん なっとう すましじる ぶたにくのみぞれに こんにゃくのみそでんがく	○	こんぶ なっとう 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 でんぷん 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 しょうが だいこん たまねぎ しめじ あかピーマン こねぎ レモン
17	火	みそラーメン ［むしちゅうかめん・つけじる］ あおのりピーンズポテト 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 でんぷん 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
18	水	とりすきどん ［むぎごはん・とりすき］ さといものすましじる がんづき むぎちゃ	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 でんぷん しらたき さといも こむぎこ ねりごま くろざとう ごま	はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ こねぎ ほししいたけ こまつな
19	木	チーズフレンチトースト ポークグヤーシュ ココアまめ	○	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく とりがら きんときまめ きなこ	パン バター さとう あぶら じゃがいも くろざとう ココア	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン セロリ にんにくトマト トマトピューレ パセリ
20	金	ゆかりごはん こづゆ さばのみそに きりぼしだいこんのきんぴら みかん 和食の日	ヨ	あおだいず かつおぶし こんぶ さば みそ とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら おふ さといも しらたき さとう でんぷん こんにゃく ごまあぶら ごま	ゆかりこ こまつな にんじん きくらげ しょうが ながねぎ きりぼしだいこん れんこん ほししいたけ だいこんのは みかん
24	火	にくもりうどん ［うどん・かて・つけじる］ ししゃものいそべあげ さつまいものいとこに 武蔵野糧うどんの日	○	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 かぶ かぶのは ながねぎ しょうが
25	水	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ス やきりんご	○	きんときまめ ぶたにく だいず とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こめこ おしむぎ さといも バター	たまねぎ マッシュルーム にんにくトマト キャベツ にんじん こまつな あかピーマン セロリ りんご
26	木	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 だいこんのべっこうに	○	だいず 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 でんぷん しらたき くろざとう ごまあぶら	ながねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん だいこんのは
27	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	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ こまつな セロリ パセリ しめじ

コメント

市内産"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、長ネギ、白菜、さつまいも、紫芋、里芋、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー**等・・・とりたて野菜が様々な料理になって登場します。

～給食の'麺・めん'～

主食として登場する"**麺・めん**"は、市内学校給食で共通の規格基準で**厳選**をしています。

蒸し中華麺・うどん・スパゲッティの原料は、**国産小麦粉**を使用しているため、**'もちもち'**した食感が特徴です。

12日(木) 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'を使用する予定です。

[スイートポテトは、明治時代の**'東京が発祥'**といわれています。]

18日(水) 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月18日は十日夜・とおかんや(伝統的な収穫祭)です。]

20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。

[桜野小学校では、20日(金)に和食献立を提供します。]

24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。前年から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。

【牛乳らん　○・・・低温殺菌牛乳　ヨ・・・ヨーグルト　む・・・麦茶】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年　エネルギー 625kcal ・たんぱく質 27.5g ・脂質 22.0g

※裏面には「給食＆食育おたより」があります。　今月は'和食文化'です。