11月予定献立表

《今月のめあて》

かんしゃしてたべよう

家庭数

令和6年度 11月　　給食回数 19 回　　●武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料） 血や肉となる（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	ランチルーム
1	金	とりにくのケバブどん あおのりビーンズ	○	とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ キャベツ こまつな	7日(木) **「里芋ごはん」** 市内産の旬の里芋を、一つ一つ丁寧に皮をむいて、ごはんに炊き込みます。ホクホクとした食感が楽しめるごはんです。	
5	火	ごはん なっとう みそしる かくしこうやどうふ	○	なっとう みそ かつおぶし わかめ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが		
6	水	さけとほうれんそうの クリームスパゲッティ さつまいもとりんごのかさねに	○	ベーコン なまクリーム さけ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら むらさきいも こむぎこ バター さつまいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん レーズン マッシュルーム ほうれんそう りんご レモン		5の1
7	木	さといもごはん すましじる とりのからあげレモンソースがけ ひじきとだいずのにもの	ヨ	こんぶ かつおぶし わかめ あぶらあげ かまぼこ ひじき とりにく だいず さつまあげ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう さといも こむぎこ でんぷん	はくさい だいこん ながねぎ レモン にんじん こまつな	13日(水) **「武蔵野糧うどんの日」** 市内産野菜をたっぷり使った武蔵野の郷土食「糧うどん」です。市内の小中学校で、同じ時期に提供する献立です。	6の2
8	金	こんさいたっぷりドライカレー おんサラダ さんしょくに	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	レーズン たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし ごぼう さやいんげん		6の1
11	月	かしわパン フィッシュバーガー いためタルタルソース さつまいもシチュー はるさめとだいこんのピリカラいため	○	レバーソーセージ とりがら メルルーサ スキムミルク なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう	バター パン こむぎこ でんぷん さつまいも パンこ マヨネーズ はるさめ むらさきいも さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが パセリ はくさい セロリ ブロッコリー にら		5の3
12	火	ごはん まめじゃこ すましじる なまあげとぶたにくのみそいため	○	だいず ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう ごま こんにゃく	だいこん ながねぎ こまつな にんじん たけのこ たまねぎ しょうが	**★「リザーブ給食」** 子どもたちに、自分が食べたい主菜を、あらかじめ選んでもらいます。 いかのいそべあげ　または　黒はんぺんのいそべあげ	
13	水	むさしのかてうどん(めん・かて・つけじる) ★ いかのいそべあげ　または ★ くろはんぺんのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし いか あおのり くろはんぺん ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが もやし		
14	木	たくあんごはん みそしる おからのつくねやき あぶらあげとやさいのいためもの	○	かつおぶし とりにく おから ぶたにく みそ あぶらあげ ひじきぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう でんぷん	たくあん だいこん はくさい こまつな たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん もやし		
15	金	このはどん こうやどうふのあげに	○	あぶらあげ かまぼこ たまご かつおぶし こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ さやいんげん	15日(金) **「高野豆腐の揚げ煮」** もどした高野豆腐と、ちくわに、片栗粉をまぶして揚げます。野菜と一緒に煮ると味しみもよく子どもに人気の、ボリュームのあるおかずです。	
19	火	むぎごはん すきやきに チーズおんサラダ	○	ぶたにく うちまめ とりにく とうふ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら しらたき さとう	こまつな にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ えのきたけ しゅんぎく キャベツ		
20	水	スパゲッティナポリタン はくさいとひきにくのいために りんごのあげパイ	○	レバーソーセージ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん コーンフレーク ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ にんにく ピーマン はくさい たけのこ しめじ ホールトマト レモン しょうが チンゲンサイ あかピーマン りんご		4の2
21	木	だいずごはん さつまじる とりのしおこうじやき ひじきのにもの	○	だいず ぶたにく かつおぶし とりにく ひじき ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さつまいも こんにゃく さとう	にんじん ながねぎ こまつな えだまめ ごぼう	20日(水) **「りんごの揚げパイ」** 大きなぎょうざの皮を使い、シナモンで風味付けした甘煮のりんごとコーンフレークを包んで揚げます。	
22	金	プルコギどん じゃがいものオイスターいため	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ にら しめじ えのきたけ あかピーマン こまつな		
25	月	しょくパン ミートボールシチュー やさいソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ キャベツ セロリ もやし かぶ ブロッコリー		
26	火	ごはん まめとんじる さわらのゆうあんやき だいこんのそぼろに	○	ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ゆず たまねぎ しょうが	27日(水) **「坦々豆乳つけめん」** 長ねぎ・にんにく・生姜を味噌や酒・砂糖で炒めながら延ばして作る練りみそを使った担々麺です。豆乳が入るので、辛みが抑えられ、まろやかな旨味があります。	
27	水	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとだいずの かりんとうあげ	○	ぶたにく だいず とうにゅう みそ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう でんぷん ごまあぶら むらさきいも ねりごま さつまいも あぶら ごま くろざとう	はくさい にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし にら		
28	木	ウィンナーピラフ しないさんやさいのスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	レバーソーセージ とりにく かつおぶし たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん はくさい ながねぎ パセリ ほうれんそう クリームコーン		5の2
29	金	きのこカレーライス たくあんおんサラダ りんごのコンポート	○	レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たくあん キャベツ もやし こまつな えのきたけ しめじ マッシュルーム セロリ りんご レモン		4の1

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　622kcal　たんぱく質　25.9g　脂質　22.9g

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

農家さん

漁師さん

食べ物を運ぶ人

家の人

栄養士や調理員さん